



Den gröna fickan i den täta staden

En studie av pocket parks betydelse för människors psykiska hälsa
tillämpat i ett gestaltungsförslag

Emma Herloff Örngren

Självständigt arbete • 30 hp
Landskapsarkitektprogrammet, Alnarp 2015



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsarkitektur,
trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Titel på svenska:	Den gröna fickan i den stora staden - En studie av pocket parks betydelse för människans psykiska hälsa tillämpat i ett gestaltungsförslag
Titel på engelska:	The green pocket in the big city - A study of pocket park's significance for people's mental health applied in a design poposal
Författare:	Emma Herloff Örngren
Handledare:	Märit Jansson, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Examinator:	Maria Kylin, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Biträdande examinerator:	Petra Thorpert, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Omfattning:	30 hp
Nivå och fördjupning:	A2E
Kurstitel:	Master Project in Landscape Architecture
Kurskod:	EX0775
Ämne:	Landskapsarkitektur
Program:	Landskapsarkitekturprogrammet
Utgivningsort:	Alnarp
Utgivningsår:	2015
Omslagsbild:	Visualisering av Emma Herloff Örngren
Elektronisk publicering:	http://stud.epsilon.slu.se
Nyckelord:	<i>pocket park, fickpark, psykisk hälsa, mental återhämtning, restaurativ, designprinciper, gestaltungsförslag</i>



SLU, Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap
Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

SAMMANDRAG

Grönska har många fördelar för människans psykiska hälsa. Bara några minuters vistelse i grönområden kan ge positiva effekter på bland annat stressnivå, koncentrationsförmåga och humör. Dagens trend med urbanisering och förtätning leder dock till att människor blir mer och mer isolerade från naturen. I och med förtätning blir gröna platser i staden hotade av exploatering. Dessutom innebär de ökade invånarantalen att trycket på stadens grönytor blir större, då fler personer måste samsas om den grönska som finns tillgänglig. De flesta städer har dock små överblivna ytor som av en eller annan anledning inte lämpar sig för bebyggelse. Dessa skulle med fördel kunna göras om till grönskande pocket parks.

Pocket parks kan bli viktiga delar i staden, då det i många städer inte är möjligt att anlägga nya stora parker. Syftet med det här arbetet har varit att undersöka vilken betydelse pocket parks faktiskt kan ha i en tät stadsmiljö, detta med fokus på människors psykiska hälsa. Det undersöks dessutom vad det är som gör att även dessa små parker kan få restorativa kvaliteter. Målet har varit att ur denna undersökning hitta designprinciper för vad som är viktiga komponenter och karaktärer i en pocket park som ska främja mental återhämtning. Dessa designprinciper implementeras sedan i ett gestaltungsförslag för en pocket park i Malmö.

Undersökningen kommer fram till att det finns en del fysiska förutsättningar som kan vara negativa för en pocket parks restorativa förmåga. Detta är framför allt de mycket små ytorna som pocket parks utgör, samt intensiv trafik i området omkring parken. Med rätt design behöver dock dessa aspekter inte vara något problem. Det viktigaste för en pocket park som ska främja invånarnas psykiska hälsa är att det är en trygg och omgärdad miljö som innehåller mycket vegetation. Med fler sådana platser i staden, om än mycket små, skulle tillgängligheten till grönska öka och invånarna skulle få bättre möjligheter till mental återhämtning.

ABSTRACT

Greenery has many benefits for people's mental health. Only a few minutes in green areas could bring positive effects on stress level, concentration and mood, among other things. However, today's trend with urbanization and densification makes people more and more isolated from nature. With densification the green areas in the city becomes threatened by exploitation. Furthermore, the increased number of citizens will result in an increased pressure on the green areas in the city, when more people have to share the greenery available. Most cities, however, contain small leftover spaces, which for different reasons aren't suitable for buildings. These small spaces could preferably be remade into lush pocket parks.

Pocket parks can be important parts of the city, as there in many cities aren't possible to create new large parks. The aim of this work has been to investigate what significance a pocket park actually could have in a dense urban environment, this with a focus on people's mental health. It is also studied what it is in these small parks that could provide them with restorative qualities. The goal has been to, from this investigation, find design principles for important components and characters for a pocket park that will promote mental restoration. These designs principles then became implemented in a design proposal for a pocket park in Malmö.

The study shows that there are some physical conditions that may be negative for a pocket park's restorative ability. This is particularly the very small surfaces that pocket parks provide, but also heavy traffic in the surrounding area. With a good design, however, these aspects don't have to be a problem. The most important things for a pocket park that will promote people's mental health are a safe and enclosed environment that contains a lot of vegetation. With more places like that in the city, albeit very small, the accessibility to greenery will increase and the residents would get better opportunities for mental restoration.

FÖRORD

När jag sitter hemma vid mitt köksbord har jag utsikt över en liten gräsyta som jag länge har funderat över. Ytan gränsar till en trevägskorsning samt ett flervåningshus och består i stort sett endast av en klippt gräsmatta. En gång om året används platsen till julgransförsäljning men utöver det har den ingen speciell funktion. När jag sitter där vid mitt köksbord och ser ut över denna lilla gröna plätt funderar jag därför på om man inte skulle kunna göra någonting bättre av den, utnyttja den till någonting som bidrar till en attraktivare stad. Den här lilla ytan blev utgångspunkten för mitt examensarbete inom landskapsarkitektprogrammet. Frågor om ytans storlek, andra fysiska förutsättningar, förtätning och människans psykiska välbefinnande ledde till en idé om en undersökning över hur en pocket park kan ha betydelse i den täta staden.

För detta arbete finns det personer som har haft stor betydelse. Jag skulle därför vilja rikta ett stort tack till dessa. Först och främst vill jag tacka Märit Jansson, min handledare, som har gett mig massa goda råd, uppmuntrande ord, noggranna genomläsningar, bra och hjälpsamma kommentarer samt hjälp med att utveckla idéer och arbetes upplägg. Utan henne hade inte detta arbete blivit vad det blev. Tack också till Karin Edeskog för sällskap i datorsalen, bollande av idéer, korrekturläsningar, peppande ord när motivation och förtroende för arbetet har sviktat och framför allt för alla trevliga fikaraster. Till sist vill jag också rikta ett speciellt tack till vänner och familj för stöd och pepp under hela utbildningens gång.



Emma Herloff Örngren
Alnarp, september 2014

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

SAMMANDRAG

ABSTRACT

FÖRORD

INLEDNING

BAKGRUND	12
SYFTE OCH MÅL	13
METOD	13
BEGREPPSFÖRKLARINGAR	14
TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER	16
ATTENTION RESTORATION THEORY	16
DE ÅTTA PARKKARAKTÄRERNA	17

LITTERATURSTUDIE OCH PLATSEXEMPEL

GRÖNSKA, POCKET PARKS OCH DEN PSYKISKA HÄLSAN	20
DEN URBANA GRÖNSKANS BETYDELSE FÖR DEN PSYKISKA HÄLSAN	20
Effekter efter kort tid	21
Den nära grönskans betydelse	21
DE FYSISKA FÖRUTSÄTTNINGARNA FÖR EN LITEN PARK	22
Förutsättningar för parkbesök	22
Användning av parker	24
FYSISKA KOMPONENTER FÖR FRÄMJANDE AV PSYKISK HÄLSA	25
De åtta parkkaraktärernas betydelse i en park	27
Färgers påverkan på den psykiska hälsan	28
DESIGNPRINCIPER	31
KOMPONENTER	31
PARKKARAKTÄRER	32
FÄRGER	33
POTENTIELLA PLATSER FÖR POCKET PARKS I MALMÖ	34

GESTALTNINGSFÖRSLAG

PLATSBESKRIVNING	40
PLATSEN IDAG	40
NÄROMRÅDET	42
RÖRELSEMÖNSTER	43
BULLERNIVÅ	44
SOL OCH SKUGGA	45
KONCEPT	46
FÖRSLAG	47
GESTALTNING	
PARKEN I SEKTION	
VÄXTEXEMPEL	
SOMMAR	
HÖST	
VINTER	
VÅR	

DISKUSSION

SKISSPROCESSEN	57
POCKET PARKS OCH PSYKISK HÄLSA	59
POCKET PARKS BETYDELSE FÖR PSYKISK HÄLSA	59
FYSISKA FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR EN POCKET PARK MED VÄLGÖRANDE EFFEKTER FÖR PSYKISK HÄLSA	60
DESIGNPRINCIPER, GESTALTNINGSFÖRSLAGET OCH DESS MÖJLIGHETER ATT FRÄMJA PSYKISK HÄLSA	61
METODDISKUSSION	62
KÄLLKRITIK	64
SLUTSATSER	64

REFERENSER

INLEDNING



BAKGRUND

Idag ökar invånarantalen i städerna och därmed blir förtätning en viktig och stor del inom stadsplaneringen. 2010 var Sverige det EU-land som stod för den snabbaste urbaniseringen (Eurostat, 2012). Särskilt i Skåne, där trycket på att inte bygga på den värdefulla åkermarken är stort, måste nya platser för exploatering hittas inom staden. I och med ökningen av städernas invånarantal ökar också trycket på de urbana grönområdena, samtidigt som den totala ytan för att etablera nya grönområden minskar. Trenden att allt fler människor bosätter sig i städer kan då också leda till en isolering från naturen (Fuller et al., 2007). Risken är att man genom förtätning tar bort grönområden eller andra ytor som anses oanvändbara men som skulle kunna göras om till användbara parker. Grönska är en viktig del av staden och har flera olika värden och funktioner. Det finns ett flertal olika studier (Hartig et al., 2003; Kaplan, 2001; van den Berg et al., 2007) som visar grönskans positiva effekter. Det är allt från ekonomiska och ekologiska fördelar, såsom för klimat, biodiversitet och minskning av föroreningar, samt fördelar för människans hälsa, både psykiskt och fysiskt (Jansson et al., 2013).

Detta arbete fokuserar på grönskans fördelar för den psykiska hälsan. Psykisk ohälsa är ett vanligt hälsoproblem världen över. Inom samlingsbegreppet psykisk ohälsa finns stressrelaterad ohälsa, som i Sverige är en av de vanligaste anledningarna till sjukskrivning (Åsberg et al., 2010). Människor kan i regel hantera måttliga stressnivåer, också för en längre period, så länge de har möjlighet till mental återhämtning. Ihållande stress utan tillräcklig återhämtning kan däremot vara skadlig (Vårdguiden, 2012). Flera sjukdomar, både psykiska och fysiska, kan associeras med långvarig stress. I vissa fall kan stress förvärra ett tillstånd och i andra fall kan

stress vara en avgörande orsak till att sjukdom uppstår (Åsberg et al., 2010). Vikten av att även stadsbor har tillgång till gröna områden där de kan finna mental återhämtning är därför stor.

Planering av grönska nära bostaden kan ses som ett stödjande verktyg för att uppnå ökad hälsa bland stadens invånare (Björk et al., 2008). Majoriteten av deltagarna i en studie av Grahn och Stigsdotter (2003) önskade att de kunde besöka grönområden oftare än vad de gjorde. Därför är det viktigt att hitta nya platser i staden som kan utvecklas till kvalitativa grönområden, antingen genom att förbättra existerande grönytors kvalitet eller genom att skapa helt nya grönskande platser. På så sätt kan man skapa ett nätverk av små parker som binder ihop de större rekreatiomsområdena vilket medför att invånarna får en förbättrad tillgänglighet till stadens grönska (Peschardt & Stigsdotter, 2013).

Många städer använder sig idag flitigt av begreppet ”hållbarhet”. Malmö stad, till exempel, strävar efter hållbarhet i ett ekonomiskt, socialt och ekologiskt avseende (Malmö stad, 2010). Ullstad (s.8, 2008) sammanfattar vad som är viktigt för den hållbara staden och skriver bland annat att ”*den hållbara staden måste byggas tät*”. Täta städer har flera fördelar för hållbarhet, till exempel genom minskad markpåverkan på omgivande landskap såsom åkrar och skog, reducerad energiförbrukning samt möjlighet till effektivare transport i och med kollektivtrafik (Malmö stadsbyggnadskontor, 2010). Vi bör därför sikta på att kombinera de positiva effekterna av täta städer med människors behov av gröna, restaurativa miljöer (van den Berg et al., 2007). En liten överbliven plats i staden kan därför bli intressant i planeringen för ny grönstruktur. En yta där storleken och läget inte gör den lämplig för bebyggelse har en möjlighet att istället utvecklas till en park av miniformat, en så kallad pocket park, utan att den direkt konkurrerar med andra möjliga

användningsområden. I de flesta städer finns det flera sådana ytor, överblivna platser som inte riktigt har någon funktion eller möjlighet till exploatering. Genom att skapa små pocket parks av dessa kan tillgängligheten till grönska förbättras och fler invånare skulle få en grön yta i närheten av hem och arbetsplats. Det är dock osäkert om den begränsade storleken för en pocket park är tillräcklig för att grönskans positiva effekter ska kunna utnyttjas maximalt. Det finns endast ett fåtal studier över små parkers möjligheter för att kunna erbjuda mental återhämtning och vila. Kunskapen är dessutom ännu mer bristfällig när det gäller riktigt små parker. Kan en park av miniformat också vara en viktig del av staden?

SYFTE OCH MÅL

Syftet med detta arbete är att undersöka vilken betydelse pocket parks kan ha i en tät stadsmiljö. I undersökningen ligger fokus på människans psykiska välbefinnande och vilken roll grönska kan spela för detta, även i en park av miniformat. Målet är att ur litteraturstudier hitta designprinciper för en pocket park med restaurativa kvaliteter som kan användas i ett gestaltungsförslag.

Förhoppningen är att arbetet ska leda till en ökad förståelse för grönskans betydelse för människans psykiska hälsa i den täta staden och om denna grönska även kan ha en betydande roll på små ytor, med de fysiska förutsättningarna som finns i staden. Dessa kunskaper anser jag vara viktiga för min egen roll som blivandelandskapsarkitekt. De kan också vara till hjälp för andra som studerar landskapsarkitektur och planering, samt för yrkesverksamma som arbetar med förtätning, grönstruktur eller gestaltning av små parker.

Frågeställningar i arbetet är:

- På vilket sätt kan en pocket park ha betydelse för människans psykiska hälsa?
- Är de fysiska förutsättningarna för en pocket park ett hinder för att parkens välgörande effekter ska kunna utnyttjas maximalt?
- Vilka designprinciper kan användas för att utforma en pocket park där de välgörande effekterna kan tas till vara på den begränsade ytan?

METOD

Arbetet inleds med litteraturstudier för att undersöka och få en djupare förståelse för forskningresultat och olika teorier inom området. Jag fördjupar mig inom ämnet pocket parks, om grönskans betydelse för människors psykiska hälsa och välbefinnande samt om yttorlekens och andra fysiska förutsättningar betydelse för detta. Litteraturen består av fackböcker samt vetenskapliga artiklar. Sökningen av artiklarna har skett via databaser såsom Google Scholar, Web of Science och Scopus. Sökord som använts är till exempel ”pocket park”, ”small park”, ”urban park”, ”urban green area” i olika kombinationer tillsammans med ”health”, ”mental health” och ”restoration”. Utöver sökning i databaser har jag även sökt via referenslistorna i de artiklar som jag har använt.

Genom litteraturstudien har jag tagit fram designprinciper som är särskilt viktiga för människors psykiska hälsa vid utformning av en pocket park. Dessa designprinciper implementeras sedan i ett gestaltungsförslag för en pocket park. Detta sätt att arbeta kan beskrivas som ”Research for art and design” vilket av Frayling (1993) beskrivs som forskning där tänkandet och forskningsresultaten materialiseras i en slutprodukt, vilken utgörs av en designprodukt eller ett konstverk. Sökningen sker efter något specifikt som har bestämts i förväg och kunskapen förmedlas sedan genom visuell eller ikonisk kommunikation.

Platsen för gestaltungsförslaget är framtagen genom en undersökning av potentiella platser för pocket parkes i Malmö. I urvalsprocessen och bedömningen av dessa platser har jag satt upp en rad olika kriterier, både utifrån viktiga aspekter hämtade från litteraturstudien samt från egna utgångspunkter som jag anser vara viktiga utifrån detta arbetes bakgrund och förutsättningar.

De potentiella platserna har identifierats då jag rört mig genom staden men också med hjälp av kartprogrammet Google Maps, samt genom tips från vänner. Platserna är endast exempel på möjliga platser för pocket parkes, det kan finnas fler lämpliga ytor än vad som beskrivs här.

Plats för gestaltungsförslaget har sedan valts ut baserat på en sammanställning av för- och nackdelar för varje beskriven plats. Här har jag inte tagit ställning till om någon plats är mer lämpad till att utvecklas till en pocket park än någon annan, utan beskriver dem bara utefter de förutsättningar som de har. Enligt min mening har alla har potential att utvecklas. Den yta som tillslut valts ut att fortsätta arbetas med har analyserats ytterligare för att få en djupare förståelse och kännedom inför gestaltungsförslaget. Det jag framför allt har fokuserat på att ta reda mer på är vad som finns i närområdet, hur platsen används idag, bullersituationen samt hur sol och skugga rör sig över platsen.

Mitt arbete med gestaltungsförslaget börjar i en skissprocess där olika sätt att arbeta med de framtagna designprinciperna prövas. Idéerna testas också i enkla 3D-modeller med hjälp av programmet SketchUp för att få en bättre bild av hur förslaget med dess olika volymer kan se ut och upplevas i verkligheten. Vidare används programmen Adobe Illustrator och Photoshop för att visualisera förslaget, både i en illustrationsplan, snitt och i perspektiv.

Arbetet avslutas med en diskussion där jag tar hjälp av vad jag har lärt mig under litteraturstudien för att svara på mina frågeställningar. Här diskuteras och utvärderas också mitt gestaltungsförslag och hur just denna park kan ha betydelse för människans välbefinnande i den täta staden.

BEGREPPS- FÖRKLARINGAR

Pocket park

Den svenska översättningen av pocket park är *fickpark*. I det här arbetet kommer jag dock att använda mig av den engelska termen då det är en term som används även i Sverige och som har en större igenkänningsfaktor.

Det finns ingen vedertagen definition av vad en pocket park egentligen är. Särskilt definitionen av storlek varierar mellan olika studier. Både Peschardt et al. (2012) och Peschardt & Stigsdotter (2013) använde sig av kriterier från Köpenhamns kommun. Dessa kriterier går ut på att parkens storlek inte ska överskrida 5000 m², den måste innehålla åtminstone någon slags vegetation, ha en egen entré samt ha tydliga gränser som skiljer den från omgivande platser.

Nordh et al. (2013) specificerar ingen storlek på parken förutom att den inte ska vara större än ett vanligt kvarter. De beskriver pocket parks som olika sorters offentliga platser, från torg med hårdgjorda ytor till gröna parkliknande platser med mycket vegetation. Alla parker i deras studie var öppna för allmänheten och hade ett centralt läge.

Nordh et al. (2009) definierar en pocket park som ett relativt litet grönområde på maximalt 3000 m². Parken ska vara öppen för allmänheten samt vara väldefinierad med åtminstone en sida ut mot en offentlig plats för att tydligt visa på fritt tillträde.

I Malmö stads kategorisering av grönområden beskrivs *Gröning* som den minsta parken med en yttorlek på 2000 – 10 000 m² (Malmö stad,

2003). I mitt arbete tänker jag mig att pocket park kan bli ett tillägg i denna kategorisering, då som en park på under 2000 m². I mina exempel på platser i Malmö där pocket parks kan anläggas har jag därför valt att utgå från denna storlek.

Förutom storleken på maximalt 2000 m² använder jag mig av ovanstående beskrivningar. Parken ska vara väl definierad, vara öppen för allmänheten, ha en öppen, tydlig entré samt innehålla någon form av vegetation.

Psykisk hälsa

Enligt WHO (World Health Organization) är hälsa ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte bara en frånvaro av sjukdom eller funktionshinder. Vidare kan psykisk hälsa beskrivas som ett tillstånd av välbefinnande där varje individ kan se sin egen potential, kan hantera normala påfrestningar i livet och kan arbeta produktivt (WHO, 2013).

Restorativ miljö

I en restorativ miljö kan människan finna mental återhämtning (Hartig, 2005). Denna typ av miljö har därmed stor betydelse för den psykiska hälsan. En restorativ plats kan beskrivas som en naturlig miljö som domineras av vegetation eller vatten. Den restorativa miljön har ofta en låg nivå av komplexitet (Ulrich, 1999).

TVÅ TEORETISKA MODELLER

I arbetet har framför allt två teoretiska utgångspunkter stor betydelse, Attention Restoration Theory och De åtta parkkaraktärerna. Dessa två beskriver förutsättningar för mental återhämtning samt olika upplevelsevärden och karaktärer i de offentliga rummen.

ATTENTION RESTORATION THEORY

Attention Restoration Theory, ART, (ungefärlig svensk översättning: *teori om återhämtning av uppmärksamhet*) beskriver vilka typer av upplevelser/miljöer som ger möjlighet för mental återhämtning. Här är naturen en viktig komponent som rymmer många av de egenskaper som är nödvändiga för de restorativa upplevelserna (Kaplan, 1995).

ART identifierar två olika typer av uppmärksamhet, riktad uppmärksamhet och fascination. Riktad uppmärksamhet kräver ansträngning och spelar en stor roll för vår förmåga att fokusera, för problemlösning och för teoretisk inläring. Vi måste använda den riktade koncentrationen för att kunna fokusera på en uppgift och inte på andra saker runt omkring oss. Riktad uppmärksamhet är känslig för utmattning och störande element, vilka kan göra en uppgift ännu mer ansträngande och kräva mer koncentration. Den urbana miljön innehåller många sådana element, till exempel buller och trafik. Den riktade uppmärksamheten är en begränsad resurs som kräver vila och återhämtning. Brist på återhämtning för denna kan leda till mental utmattning. Denna typ av mentala återhämtning sker främst i en miljö som inte kräver så mycket riktad uppmärksamhet.

Miljöer eller situationer som i sig upplevs som intressanta lockar istället på en annan typ av uppmärksamhet, en ofrivillig uppmärksamhet som stimulerar vår nyfikenhet och som kräver minimal ansträngning, så kallad *fascination* (Kaplan, 2001). *Fascination* är en viktig kom-

ponent för mental återhämtning men är samtidigt inte någon garanti för att återhämtning ska ske (Kaplan 1995). Naturliga miljöer har visat sig innehålla särskilt många kvaliteter för *fascination* och därmed också för mental återhämtning. Naturen erbjuder både vila för den riktade uppmärksamheten och ger oss stimulans vilket gör den till en restorativ miljö (Kaplan, 2001). Till exempel är djur, blommor, solnedgångar, snö, moln och löv som susar i träden element i naturen som fascinerar och inte kräver någon riktad uppmärksamhet (Kaplan, 1995).

För återhämtning identifierar ART dessutom andra faktorer som är viktiga i en restorativ miljö, *att komma bort* (being away), *omfattning* (extent) och *kompabilitet* (compability) (Kaplan, 2001). Att komma bort syftar till att man mentalt kan koppla bort vardagen och aktiviteter som kräver riktad uppmärksamhet. Det behöver nödvändigtvis inte vara en helt ny miljö för detta, även en gammal plats som ses ur ett nytt perspektiv kan hjälpa till att förflytta individen på denna konceptuella nivå. Oftast föredras naturlika miljöer för detta (Kaplan, 1995).

Med *omfattning* menas att ett område ska upplevas som stort och det ska vara sammanhängande. Platsen måste kunna engagera sinnet och bjuda på upplevelser, tankar och vyer som tar upp en väsentlig del av det utrymmet som finns i huvudet. För *omfattning* behöver platsen inte alltid vara stor, även en relativt liten plats kan ge en känsla av *omfattning*, så länge den har en bra design som får ytan att kännas större än vad den är. Även historiska platser och föremål kan på ett konceptuellt plan fungera för ändamålet genom att koppla till det förflutna och på så sätt också till en större värld (Kaplan, 1995).

För *kompabilitet* ska det vara en förenlighet mellan miljön och besökarens önskningar och syfte med besöket. Vad besökaren vill se och

göra måste passa ihop med vad miljön erbjuder och vad den är lämplig för. En naturlig miljö ses som särskilt kompatibel då en sådan miljö ofta erbjuder möjligheter för flera olika behov. För många människor verkar det krävas mindre ansträngning att uppehålla sig i en naturlig miljö än i en urban miljö med många andra människor, även om hen känner sig mer hemma i den urbana miljön (Kaplan, 1995).

DE ÅTTA PARKKARAKTÄRERNA

De åtta parkkaraktererna är benämningar på upplevda kvaliteter och karaktärer i stadens offentliga rum. På vissa platser kan karaktärerna vara enkla att urskilja medan de på andra platser kan vara svaga, alternativt saknas helt (Grahns & Stigsdotter, 2010). Karaktärerna kan kombineras på olika sätt. En park som innehåller flera av de åtta parkkaraktererna är i regel mer populär än en park som endast innehåller en karaktär. Detta beror på att parken får en möjlighet att fungera väl oavsett besökarens preferenser och sinnesstämning, eftersom hen då har möjlighet att hitta en del av parken med en karaktär som passar humöret och önskemålen som finns just då (Grahns, 2001). Detta går att jämföra med ART-faktorn *kompabilitet*.

De åtta parkkaraktererna har under åren sedan de utarbetades haft olika benämningar, även om deras innebörd är desamma. Här har jag valt att benämna dem utefter Grahns (2010) och Stoltz et al. (2012).

Rofyllad: Detta är en plats där människan kan finna lugn och ro. Här kan man höra ljuden från vinden, fåglar, vatten och insekter istället för stadsljud såsom andra människor och trafik. Man ska inte störas av ljud eller skräp och ogräs (Stoltz et al., 2012).

Natur: Detta är en naturlig karaktär som ger intryck av att vara utformad av naturen själv, med

växter som ser ut att vara självsådda och stigar som ringlar sig fram. Platsen inger en känsla av mystik och här kan man hitta fascinationen inför den vilda naturen (Stoltz et al., 2012).

Artrik: *Artrik* präglas av en mångfald av både växter och djur. Detta lockar att gå vidare för att hitta något nytt. Djur och växter är något som intresserar människor året om. Det kan till exempel vara den första vitsippa på våren, höstlövens sprakande färger eller en fågel som tittar fram mitt i vintern (Stoltz et al., 2012).

Rymd: Detta är en miljö där man kan ”komma in i en annan värld”. Man kommer bort från vardagen och staden till en plats där man andas ut och slappna av. Helst ska det inte finnas några skarpa gränser utan området ska hållas samman till en helhet (Stoltz et al., 2012).

Öppning: Öppning utgörs av en grön, öppen plats där man har överblick över vad som sker. Här kan människor samlas för till exempel cirkus, loppmarknad, bollspel eller för att bara ligga och sola. Det kan till exempel vara en park eller en äng (Stoltz et al., 2012).

Skydd: Detta är en skyddad plats där barn och vuxna kan umgås i trygghet. Platsen ska helst vara omgärdad och det ska finnas plats för skilda aktiviteter. Insynsskydd är bra för att besökarna ska kunna koppla av och kunna använda platsen så som de själva önskar (Stoltz et al., 2012).

Social: Här kan människor mötas för att ha trevligt. Det är till exempel nöjesparker eller särskilda kvarter dit invånarna söker sig för att gå på restaurang, lyssna på musik eller för att bara titta på andra människor (Stoltz et al., 2012).

Kultur: För platsen spelar det historiska arvet en stor roll med en stark fascination inför historiska platser, monument, gamla byggnader och träd (Stoltz et al., 2012).

LITTERATURSTUDIE OCH PLATSEXEMPEL

Detta är en teoretisk del som bygger på en litteraturstudie. Här berörs ämnena miljöpsykologi, grönskans betydelse i den täta staden samt vilka fysiska förutsättningar och komponenter som är viktiga för en liten, restorativ park. Ur litteraturstudien har designprinciper tagits fram genom en jämförelse av olika forskningsresultat. Designprinciperna kan ses som en guide i utformningen av en pocket park som främjar den psykiska hälsan. Jag ger också exempel på platser i Malmö där nya pocket parks kan anläggas.



GRÖNSKA, POCKET PARKS OCH DEN PSYKISKA HÄLSAN

DEN URBANA GRÖNSKANS BETYDELSE FÖR DEN PSYKISKA HÄLSAN

Att natur är bra för människors psykiska hälsa är känt sedan länge. Flera studier (Hartig et al., 2003; Kaplan, 2001; van den Berg et al., 2007) visar på flera olika positiva effekter. Regelbunden tillgång till restaurativa miljöer kan förbättra den psykiska hälsan både kortsiktigt och långsiktigt. Liksom som vid sömn kan tillgång till restaurativa miljöer avbryta processer som negativt påverkar hälsan och ge fördelar både på lång och kort sikt (Hartig et al., 2003). För personer som tillbringar mycket tid utomhus i gröna miljöer är sannolikheten att de känner sig positiva, fokuserade, effektiva och pigga större än för de personer som inte spenderar så mycket tid i gröna områden (Kaplan, 2001).

Starka kopplingar har visats mellan naturliga omgivningar och positiva effekter både för psykisk och fysisk återhämtning i en studie av Hartig et al. (2003). Deltagarnas blodtryck mättes i ett naturområde respektive i en urban miljö för att studera deras stressnivå. Studien visade att deltagarnas blodtryck minskade när de tog en promenad genom naturreservatet medan blodtrycket under promenaden i den urbana miljön istället ökade. Detta visar att en större stressreducering skedde i naturområdet. Deltagarna i undersökningen fick också göra ett uppmärksamhetstest, både före och efter promenaden, för att studera förmågan till koncentration och fokusering. Resultaten visade sig vara bättre efter promenaden i naturområdet medan de blev sämre efter promenaden i den urbana miljön. I undersökningen fann man dessutom en positiv förändring på deltagarnas humör, där känslor av ilska och aggressivitet minskade när de befann sig i den gröna miljön. I den urbana miljön fann de istället en försämring av humöret.

En annan del av samma undersökning fokuserade på hur utsikt över grönska från ett fönster kan påverka stressnivån. Studien skedde inomhus där deltagarna satt i ett rum med utsikt över grönska respektive i ett rum utan utsikt. Efter att även här ha genomfört ett test mättes blodtrycket. Resultaten visade en minskning av blodtrycket i rummet med utsikt över grönska och en ökning i det rummet som saknade utsikt (Hartig et al., 2003). Att grönska även i denna del av studien hade positiva effekter visar att det är framför allt grönska i sig som har betydelse och inte själva vistelsen utomhus.

Att naturliga miljöer kan stödja mental återhämtning bättre än vad en urban miljö med lite grönska kan göra visades senare också av van den Berg et al. (2007). Utblickar över naturliga miljöer kan ge en stor förbättring av humöret, något bättre koncentrationsförmåga samt ett lägre blodtryck. Detta gäller både vid en passiv utblick över grönska ut genom ett fönster samt vid promenad i en grön miljö. Vuxna stadsbor spenderar största delen av sin vakna tid inomhus, antingen hemma eller på arbetsplatsen. Vyer över grönska ut genom fönstret kan då fungera som mikro-restaurativa upplevelser. På liknande sätt kan en promenad från en plats till en annan, genom eller förbi ett grönområde, ge en kort paus i stressutvecklingen och från utmattning av kapacitetsförmågan. Upprepade, korta restaurativa upplevelser kan med tiden ge stora fördelar (van den Berg et al., 2007).

Även Kaplan (2001) poängterar att utsikt över grönska kan ge stunder av mental återhämtning, trots att de flesta inte räknar utblickar genom fönster som en form av rekreation. Utblick över grönska från ett fönster kan fungera som en kort paus och kan tillfälligt mentalt transportera personen någon annanstans, vilket enligt ART nämns som *att komma bort* och som en viktig faktor för mental återhämtning (Kaplan, 2001). Ett fönster kan vara en trygg plats där man i lugn och ro kan blicka ut över grönskan och

drömma sig bort i skydd från faktorer som kan anses otrygga, såsom trafik och andra människor. Dessutom är en vy ut över grönska ett lätt sätt att ta del av naturen då man inte behöver gå utanför dörren och ta sig iväg någonstans. Att ha ett fönster med en sådan vy kan därför ge mikropauser för återhämtning av mental utmattning. Den som befinner sig i ett mentalt utvilat läge har sedan större förutsättningar att känna energi och en större kompetens. Andra positiva effekter med utsikt över grönska är ökad känsla av effektivitet och bättre koncentrationsförmåga, mindre frustration, bättre tålamod, en högre livstillfredsställelse och lugn. Dessutom är de som har utsikt över grönska på sin arbetsplats i regel mer nöjda med sitt jobb (Kaplan, 2001). Synlig och tillgänglig grönska vid arbetsplatsen kan också minska nivån av stress hos de anställda (Lottrup et al., 2013).

Få studier över grönskans betydelse för människans psykiska hälsa har fokuserat på grönska i den urbana miljön. De flesta har undersökt naturliga miljöer, såsom naturreservat och liknande, och jämfört detta med urbana miljöer utan eller med en låg nivå av grönska. Karaktären och upplevelsen i ett naturreservat är dock ganska långt ifrån hur det vanligtvis ser ut i urbana parker. En studie visade dock att deltagare som blev visade bilder av vegetation i urbana miljöer hade högst nivåer av stressreducering, till och med högre än de som betraktade vyer av landsbygd. De som betraktade bilder av urbana scener utan grönska hade, liksom andra forskningsresultat visar, en ökning av stressnivåerna (Groenewegen et al., 2006).

Effekter efter kort tid

Naturen kan ha positiva effekter för hälsan redan efter en kort tid. Bara efter ett par minuters vistelse utomhus i gröna miljöer minskar blodtrycket medan energinivån och koncentrationsförmågan ökar (Ottosson & Grahn, 2005). En undersökning av Barton och Pretty (2010)

visade att både självkänslan och humöret hos deltagarna påverkades positivt redan efter 5 minuters vistelse i grönska. De positiva effekterna var till och med som störst under denna tid. Efter 10 – 60 minuter fram till en halv dag var förändringarna inte längre lika stora, men ökade igen vid en hel dag spenderad i grönska. Effekterna var särskilt stora då personen led av mental ohälsa (Barton & Pretty, 2010). För positiva effekter för den psykiska hälsan behöver man alltså inte besöka en stor park där man tillbringar en längre tid. En liten pocket park skulle kunna fungera nästan lika bra i detta avseende.

Även för bilister som kör förbi naturområden har det visat sig att korta, avkopplande blickar ut över grönska ger små mikropauser med mätbara effekter på stressnivån (Skärbäck & Grahn, 2012). Att pocket parks placeras intill vägar blir ur bilisternas perspektiv positivt då de skulle kunna få ta del av mer grönska i staden med fler och mer utspridda små parker än vad de hade fått om det endast fanns ett fåtal stora parker. Dock skulle miljön inne i parken kunna påverkas negativt av buller från trafiken.

Den nära grönskans betydelse

När människor upplever sitt bostadsområde som estetiskt tilltalande, tryggt och med ett bra socialt nätverk främjas också den mentala hälsan. Belysning, grönområden, rekreationssområden, trafikkorsningar och mängden trafik är aspekter som påverkar trivseln i området och därmed också det psykiska välbefinnandet (Leslie & Cerin, 2008). Särskilt grönska är mycket uppskattat och är en viktig faktor för tillfredsställelse i närområdet (van den Berg et al., 2007). Natur kan förbättra känslorna inför bostadsområdet och dess trygghet samt leda till minskad aggression och kriminalitet. Attraktiva grönområden i ett bostadsområde kan dessutom vara viktigt för social interaktion genom att stärka sociala band och därmed också den sociala sammanhållningen. Den sociala

sammanhållningen är positivt för välbefinnandet och känslan av säkerhet (Groenewegen et al., 2006). Att bo i ett område som upplevs som farligt kan vara emotionellt påfrestande. Långvariga tecken på kriminalitet i bostadsområdet kan potentiellt leda till kronisk oro och depression. Liksom i ett otryggt område kan mycket trafik framkalla stress (Leslie & Cerin, 2008).

Grönska kan dock också ha en negativ inverkan på människors upplevda trygghet och oro, då skymd sikt kan ge en känsla av bristande social kontroll som i sin tur kan leda till att grönområdet blir förknippat med kriminalitet (Groenewegen et al., 2006). Dock är i regel gröna miljöer i närområdet uppskattade. Att vissa grönområden upplevs som otrygga kan snarare bero på deras utformning samt på bristande skötsel.

DE FYSISKA FÖRUTSÄTTNINGARNA FÖR EN LITEN PARK

Ju större en park är, desto större är sannolikheten att besökaren kan finna en möjlighet till mental återhämtning. Dock har det visat sig att även små parker kan ha höga restaurativa värden (Nordh & Østby, 2013; Nordh et al., 2009). Detta innebär att förtätning inte behöver medföra en förlust av möjligheter för mental återhämtning (Nordh et al., 2009). Då även mindre parker kan anses ha relativt höga möjligheter för mental återhämtning kan det tolkas som att det inte bara är parkens storlek som har betydelse utan även dess design (Nordh & Østby, 2013). Att sannolikheten för mental återhämtning anses vara högre i de större parkerna kan förklaras med att de innehåller fler olika rum och fler olika karaktärer och komponenter. Det är alltså större chans att hitta en restaurativ miljö i en stor park än i en liten. Risken med en liten park är att där bara finns någon enstaka karaktär som dessutom inte är optimal för men-

tal återhämtning. En liten park som innehåller rätt karaktär borde däremot kunna fungera lika bra för denna typ av återhämtning som en stor park kan.

Designen och innehållet i ett grönområde är alltså viktigt för möjligheten att kunna finna mental återhämtning (Grahns & Stigsdotter, 2003). Upplevda kvaliteter i urbana grönområden ska kunna möta invånarnas behov och önskningar (Grahns & Stigsdotter, 2010). I en liten park beror de restaurativa kvaliteterna till stor del på mängden vegetation, vilka arter som finns samt hur de är arrangerade. Genom en bra design kan man dessutom få människor att uppleva parken som större än vad den faktiskt är (Nordh et al., 2009).

Förutsättningar för parkbesök

Flera studier visar betydelsen av att ha grönområden nära bostaden och arbetsplatsen för användningen av dem (Grahns & Stigsdotter, 2003; Peschardt et al., 2012; Stigsdotter et al., 2010). Ett långt avstånd till närmaste grönområde kan göra att många inte tillbringar så mycket tid i gröna miljöer som de hade velat. Detta är ett negativt fenomen då det rapporteras färre stressrelaterade sjukdomar ju oftare man besöker ett grönområde (Grahns & Stigsdotter, 2003).

Distansen till närmaste grönområde verkar vara avgörande för användning och om grönområdet känns tillgängligt eller inte. De som bor 50 meter ifrån närmaste grönområde besöker i genomsnitt ett urbant grönområde 3-4 gånger per vecka. Detta kan jämföras med 2,7 gånger/vecka för boende 300 meter ifrån och 1 gång/vecka när avståndet är 1000 meter (Grahns & Stigsdotter, 2003). Också trygghetsaspekten kan vara en orsak till uteblivna parkbesök. Många rapporterar att otrygghet kan göra att de inte vill besöka en park, särskilt under kvällstid, vilket är synd då det är under kvällstid, efter

arbete och skola, som de flesta har tid och möjlighet att besöka ett grönområde. Till detta kan man dessutom lägga tidsbrist som en avgörande faktor bakom uteblivna parkbesök (Grahns & Stigsdotter, 2003). Antagligen står avstånd och tidsbrist i relation till varandra. Den främsta orsaken till att folk inte spenderar så mycket tid som de önskar i grönområden är att avståndet, tidsmässigt, till närmsta besöksvärda grönområde är för stort. Därför bör den optimala situationen vara att ha ett grönområde mycket nära bostaden, alternativt att ha en egen trädgård eller en grön bostadsgård (Grahns & Stigsdotter, 2003).

Dock är det många som inte använder det närmaste grönområdet mest. Också här har avståndet betydelse. Ju längre bort det närmaste grönområdet ligger från hemmet, desto större chans är det att detta område används mer. Om grönområdet dessutom är stort ökar chanserna till att det används ytterligare. Storleken på närmaste grönområde är en viktig faktor. Det är mer troligt att ett stort grönområde används mycket än ett grönområde med en liten yta. Ett grönområde bör vara större än 5 hektar (50 000 m²) för att locka besökare att besöka detta istället för ett litet grönområde, även om det lilla grönområdet

ligger närmare. Dock minskar dragningskraften från det större grönområdet då avståndet till det överstiger 600 meter (Schipperijn et al., 2010).

Andra faktorer som särskilt påverkar användningen av det närmaste grönområdet är om besökaren har hund eller om det finns faktorer som kan påverka möjligheten för besökaren att ta sig dit, såsom till exempel hög ålder, att ha små barn eller dålig hälsa. För dessa grupper är det extra viktigt att ha nära tillgång till ett grönområde för ofta förekommande användning. För parkbesökare med dålig hälsa är det mer troligt att de använder sitt närmaste grönområde än för personer med mycket god hälsa (Schipperijn et al., 2010).

Det är viktigt att det finns en bra balans mellan grönområden där både små och stora områden erbjuds inom ett rimligt avstånd. En stadsdel där det bara finns små parker kan inte tillgodosätta alla användares behov och önskemål. Detta kan inte heller endast en stor park som ligger mer än 600 meter ifrån hemmet. Valet mellan olika urbana grönområden, som innehåller olika funktioner, i invånarnas närhet verkar därmed vara viktigt som ett komplement till varandra (Schipperijn, et al., 2010). Detta visar att det



Fig. 1. Pildammsparken, Malmö, är en stor park dit många invånare söker sig. I och med parkens många rum och karaktärer har parken stor dragningskraft och lockar besökare från mindre parker i närheten.

finns ett behov av pocket parks i staden då en tät stad inte gör det möjligt med många stora parker. Små parker kan då komplettera dessa genom att vara mer tillgängliga och ligga i nära anslutning till hemmen. De små parkerna kan då också fungera som substitut för en egen trädgård eller bostadsgård, som en plats där man kan återhämta sig när man inte har tillgång till en grön miljö direkt intill hemmet. Dock skriver Schipperijn et al. (2010) att de som inte har en egen trädgård inte heller kompenserar för detta genom att besöka urbana grönområden oftare. I deras studie visade det sig snarare att de som har tillgång till egen trädgård eller bostadsgård i regel besöker urbana grönområden mer. De urbana grönområdena blir då som ett komplement till den egna uteplatsen (Schipperijn et al., 2010).

Användning av parker

Orsakerna till ett parkbesök kan variera mycket, speciellt beroende på om personen är stressad eller inte. I båda fallen är att reducera stress och koppla av samt att njuta av vädret och få frisk luft de främsta orsakerna till att besöka en park (Stigsdotter et al., 2010). Speciellt aktiviteten att njuta av vädret och få frisk luft kräver inte stora ytor och kan därför fungera utmärkt i en pocket park. Andra populära aktiviteter i parker är att motionera, umgås med vänner och familj samt att följa årstidsförändringar hos växter och djur. Betydligt fler stressade än icke-stressade personer besöker ett grönområde för att reducera stress och koppla av samt för att få lugn och ro utan många störande ljud. Dock tycks inte lugn och ro utan störande ljud ha jättestor betydelse för någon av grupperna (Stigsdotter et al., 2010), vilket kan peka mot att en tyst miljö ändå inte är det viktigaste. Detta kan ge ytterligare ett argument för att en pocket park, där tystnad ofta kan vara svårt att finna, kan fungera väl för mental återhämtning i en stadsmiljö.

Vuxna personer föredrar i regel aktiviteter som inte är särskilt fysiskt ansträngande. Mer krävande fysiska aktiviteter är populärare hos yngre personer (<18 år). I en studie av Stigsdotter och Grahn (2011) var promenader, sociala aktiviteter, sola och bada, samt viloaktiviteter generellt mest populärt. Dock visades också att sociala aktiviteter kan ha en negativ påverkan på stressade människor (Stigsdotter & Grahn, 2011). Av dessa aktiviteter är framför allt viloaktiviteter samt att sola möjliga i en pocket park. I vissa fall kan en pocket park vara för liten för sociala aktiviteter, men så behöver inte vara fallet. En enskild pocket park är för liten för promenader. Dock kan flera pocket parks tillsammans utgöra ett promenadvänligt, attraktivt grönstråk.

Ovan nämnda studier berör endast användningen av större parker än pocket parks. I en studie av Peschardt et al. (2012) undersöks dock parkanvändningen av just små urbana parker. Resultatet från denna studie visade att de små parkerna främst användes för möten med andra människor samt för vila och återhämtning. Framför allt äldre personer (>50 år) besökte små parker för vila och återhämtning. Yngre personer, i sin tur, ville i regel hellre umgås med andra människor vid vistelse i en liten park. De besökare som använde små parker för vila och återhämtning stannade oftast kortare tid än de som använde parken för möten. Den genomsnittliga tiden för ett besök i en liten park låg på 15-60 minuter (Peschardt et al., 2012), vilket enligt Barton och Pretty (2010) är tillräckligt lång tid för märkbara förbättringar för den psykiska hälsan.

Små parker används oftast när besökaren är på väg hem eller mellan två platser, gärna under eftermiddagen eller förmiddag/lunch (Peschardt et al., 2012). Att just dessa tider var mest populära för parkbesök kan sättas i relation med Grahn och Stigsdotters studie (2003), som visade att den upplevda otryggheten i parker under kvällstid gjorde att många valde att inte gå dit då.

Många av besökarna i Peschardt et al., (2012) studie bodde långt ifrån den parken de besökte. Detta spekulerar författarna över och menar att det kan bero på att besöken oftast skedde på vägen mellan olika platser. De hävdar därför att små parker är viktiga i den täta staden som platser där människor kan stanna upp och vila eller träffa andra människor (Peschardt et al., 2012). Små grönområden bör därför vara tillgängliga och utspridda i staden så att invånarna har nära till dem både från jobbet och från hemmet. Detta uppmuntrar till fler besök och invånarna får lättare att gå ut och återhämta sig i en liten park till exempel under lunch- eller fikarasten.

FYSISKA KOMPONENTER FÖR FRÄMJANDE AV PSYKISK HÄLSA

Det finns komponenter, egenskaper och karaktärer som upplevs som mer positiva än andra av parkanvändare och som går att koppla till psykiskt välbefinnande (Nordh et al., 2013; Nordh et al., 2009; Nordh & Østby, 2013; Grahn & Stigsdotter, 2010; Peschardt & Stigsdotter, 2013). Att ha utblick över en naturlig miljö med träd är till exempel viktigt för att känna frid samt för minskad distraktion, minskad glömska och för organisationsförmågan. En sådan vy kan därför anses vara den bästa för mental återhämtning. Träd framhävs även i fler studier som en nyckelkomponent för urbana restaurativa miljöer (Nordh et al., 2013; Nordh et al., 2009; Nordh & Østby, 2013). Preferensen för träd kan dessutom kopplas till olika habitus. Träd med vida kronor ger fler positiva känslor och föredras generellt framför koniska, klotformiga eller pelarformade trädkronor (Kaufman & Lohr, 2004).

Förutom träd kan bänkar och buskar ses som viktiga komponenter för mental återhämtning (Nordh et al., 2013). En vy över landskap

eller trädgårdar med till exempel buskar är bra för känslan av effektivitet (Kaplan, 2001). Att bänkar fick så stor uppmärksamhet i Nordh et al. (2013) studie över pocket parks tror författarna delvis kan bero på att deltagarna blev tillsagda att studera parkerna i undersökningen utefter deras potential för att sitta ner i och vila och återhämta sig. Det framgår därför inte om just bänkar är en viktig komponent för den restaurativa miljön eller om de bara är viktiga utifrån uppgiften i studien. Dock är bänkar generellt ett viktigt inslag i alla slags urbana miljöer och bör finnas med i en pocket park oavsett om själva bänken i sig bidrar till att parken får en större möjlighet att fungera väl för människans psykiska välbefinnande.

Också för gräs har ett positivt samband hittats för möjlighet till återhämtning. Mängden gräs i en park kan vara viktig för vilken park stadens invånare helst vill besöka. En park med mycket gräs är i regel mer populär än en park med lite gräs (Nordh, 2012). I studien av Nordh et al. (2013) fick en plats högre värde för möjlighet till återhämtning ju mer tid deltagarna lade på att titta på det gräs som fanns där. Även gräs kan i det här fallet ha påverkats av uppgiften att bedöma små parker utefter möjligheten att sitta ner och vila. Gräs kan inbjuda till att sitta ner på ett annat sätt än vad hårdgjorda markytor gör. Det finns fler studier (Nordh et al., 2009; Nordh & Østby, 2013) som visar fördelarna med gräs, vilket tyder på att gräs är viktigt för många människor. Dock specificeras det inte vilken typ av gräsyta, till exempel klippt gräsmatta, vildvuxet gräs eller prydnadsgräs, det bör vara. Vidare är också vatten ett element som starkt förknippas med mental återhämtning och restaurativa miljöer. Både ljudet av vatten som porlar samt synligt vatten är uppskattat av de flesta människor och kan verka som ett fascinerande inslag i olika miljöer (Kaplan et al., 1998).

Överlag kan en biologisk komplexitet och mån-

ga olika habitat ge flera fördelar på människans psykiska hälsa. En stor artrikedom av växter har visat sig vara förknippat med möjligheten för reflektion och för förmågan att känna en tydlig personlig identitet. En mångfald av fågelarter kan dessutom vara positivt för känslomässigt engagemang (Fuller et al., 2007). Vad gäller blommors koppling till möjlighet för mental återhämtning skiljer sig dock forskningsresultaten åt. I flera studier nämns blommor som positiva för den psykiska hälsan. I en studie av Nordh et al. (2009), å andra sidan, anses inte blommande växter vara en bidragande komponent för mental återhämtning. Att blommors restorativa värde är olika i olika studier kan bero på hur kategorierna i studierna är formulerade. Till exempel använder sig Nordh & Østby (2013) av benämningen ”blommor/växter”, medan Nordh et al. (2009) skriver ”blommande växter”. ”Blommor/växter” innehåller egentligen två komponenter, både ”växter” och ”blommor”, där det är möjligt att ”växter” egentligen anses vara viktigare för återhämtning än vad ”blommor” är. Dock skriver Kaplan (1995) om vikten av *fascination* och att blommor är en faktor som påverka detta, vilket visar att blom-

mor bör ha betydelse för mental återhämtning i en park.

En plats som främjar den psykiska hälsan ska helst vara lugn och omgärdad (Nordh & Østby, 2013; Nordh et al., 2009). Önskemålet av en omgärdad plats kan visa på ett behov av kontroll och trygghet. En omgärdad plats kan dessutom skapa en känsla av att vara i en annan värld (Nordh & Østby, 2013), vilket Kaplan (1995) beskriver som en viktig komponent för mental återhämtning. Vidare kan en omgärdad plats göra att där finns utrymme till att dra sig undan och vara för sig själv. Att kunna se andra utan att bli sedd eller störd påverkar människors förmåga att koppla av. Att det finns möjlighet att kunna sitta ensam i en park är därför viktigt. Närvaron av många andra människor kan upplevas som negativt och kan till exempel få en park att kännas trång (Nordh & Østby, 2013). Samtidigt finns det parkbesökare som gärna vill ha andra människor runt omkring sig (Nordh, 2012). För få besökare i parken kan ge skenet av att det är en otrygg plats. Korta informella sociala kontakter har dessutom visat sig vara väldigt viktigt för människors



Fig. 2. Vatten, träd och blommor är alla komponenter i en park som fascinerar och främjar mental återhämtning.

välbefinnande och bör därför tas hänsyn till i planering och design, till exempel genom hur man placerar bänkar (Nordh & Østby, 2013). Av ovanstående kan man dra slutsatserna att de flesta inte vill ha så mycket människor runt omkring sig när de besöker ett grönområde med syftet att få mental återhämtning, men att det däremot kan vara uppskattat när platsen besöks i andra sammanhang. Den optimala lösningen i en pocket park vore därför att ge människor en plats där det finns möjlighet för möten, men att det samtidigt finns någon plats där besökaren kan sitta ensam. I en pocket park med begränsad yta kan detta dock vara svårt att lösa.

Storleken på en park nämns ofta som viktig för den restorativa upplevelsen. Storlek förknippas till exempel med *fascination* och *att komma bort* (Nordh et al., 2009). Dock har det poängterats att även små parker kan ha restorativa värden, om de har en bra utformning (Nordh & Østby, 2013). En liten park som endast innehåller en komponent som främjar mental återhämtning kan ha nästan lika hög sannolikhet att fungera bra för återhämtning som en mellanstor park med samma komponent. Likaså kan en mellanstor park med några stycken olika komponenter och en stor park med samma komponenter ha lika stor möjlighet för att erbjuda mental återhämtning (Nordh et al., 2009). Detta visar att det främst är komponenterna som har betydelse och inte hur stor parken är. Dock rymmer en stor park fler komponenter, vilket kan göra den attraktivare och bättre för mental återhämtning.

Det är inte enbart vilka komponenter och egenskaper som finns i en park som påverkar hur den upplevs och dess restorativa värden. Även en parks omgivning spelar stor roll för hur den kommer upplevas. Saker som kan vara negativa för en restorativ miljö är till exempel mycket hårdgjorda ytor, dåligt underhåll, många byggnader som dessutom upplevs som oattraktiva, för få eller obekväma bänkar, mycket biltrafik i området samt buller (Nordh & Østby, 2013).

Urbana områden är nästan alltid utsatta för ljud, och då ofta höga ljudvolymmer. Ett sätt att minska upplevelsen av negativt ljud, såsom buller från trafik, är att maskera det genom positiva ljud. Detta kan till exempel vara ljud av vatten från en fontän (Nordh & Østby, 2013). Även vegetation kan hjälpa till att minska upplevelsen av buller, dock endast ur ett psykologiskt perspektiv genom att störningskällan döljs (Movium, 1996).

De åtta parkkaraktärernas betydelse i en park

En varierad park med flera av de åtta parkkaraktärerna attraherar i regel fler besökare än en park med bara någon enstaka karaktär (Grahns, 2005). Beroende på parkbesökets syfte har vissa karaktärer mer dragningskraft än andra. För miljöer som kan stödja mental återhämtning föredrar människor generellt karaktären *rofylld* som sedan följs av (i ordning) *rymd*, *natur*, *artrik*, *skydd*, *kultur*, *öppning* och till sist *social*. För stressade personer är karaktärerna *skydd* och *natur* de mest uppskattade, vilket visar på ett särskilt behov av restorativa miljöer för denna grupp. Även *rofylld* och *rymd* är karaktärer som lockar stressade människor. Kombinationen *skydd* tillsammans med *natur* och *artrik*, med en liten eller obefintlig nivå av *social* beskrivs som den mest restorativa miljön och därmed som den optimala miljön för återhämtning av olika kapaciteter (Grahns & Stigsdotter, 2010). Karaktären *social* kan ha negativa effekter på den mentala återhämtningen. Karaktären kan öka stressbördan då många redan stressade människor tycker det är svårt att förstå, sympatisera med och tolerera andra människor (Grahns & Stigsdotter, 2010). För personer som inte upplever stress kan *social* däremot vara en uppskattad karaktär som kan bidra till mental återhämtning (Peschardt & Stigsdotter, 2013).

De åtta parkkaraktärerna går att koppla till

Attention Restoration Theory, ART, där karaktärerna *rofylld* följt av *social*, *rymd* och *skydd* ger de starkaste effekterna för *kompabilitet*. Detta visar att det finns ett behov av en lugn och stillsam plats som också ger utrymme för möten. Platsen ska vara trygg och ge möjlighet för lek. Där bör dessutom finnas många träd samt en variation av sol och skugga (Peschardt & Stigsdotter, 2013).

För *omfattning* är karaktärerna *rofylld*, följt av *kultur*, *social*, *rymd*, *artrikedom* och *skydd* de mest framträdande karaktärerna. Det här betyder att det för *omfattning* önskas en lugn och tyst plats kombinerat med aspekter som fontäner, blommor och statyer samt att där finns möjligheter för möten. På platsen ska det också finnas många träd och stora ytor som ger möjlighet för folk att samlas. En variation av växter, fåglar och insekter samt möjlighet för lek i en trygg miljö är också positivt (Peschardt & Stigsdotter, 2013).

För upplevelsen av *att komma bort* är en plats för möten, *social*, lugna och tysta omgivningar, *rofylld* och kulturella upplevelser, *kultur*, de mest framträdande karaktärerna som får människor att känna ett större avstånd till vardagen. Dessa tre karaktärer går också att koppla till *fascination*. Underhållning, restauranger, soliga och skuggiga platser liksom sittplatser, bord, belysning och gångar är faktorer som verkar ha mest inflytande på de fascinerande processerna.

Också lugna och stilla omgivningar som ger möjlighet för besökarna att vara mer ensamma, liksom föremål såsom fontäner, blommor, statyer och exotiska växter är saker som är positivt för *fascination*. *Skydd*, *natur* och *artrik* verkar däremot ha ett negativt samband med *fascination* (Peschardt & Stigsdotter 2013). Enligt Kaplan (2001) innehåller dock naturen många fascinerande komponenter. Grahn & Stigsdotter (2010) beskriver dessutom karaktären *artrik* som en karaktär som ger närvaro

av fascinerande objekt. Artrikedom kan till exempel locka *fascination* genom fina växter och spännande djur och insekter.

Olika typer av grönområden kan påverka upplevelsen av de åtta parkkaraktärerna. Till exempel kan en park av busktyp ge en minskad upplevelse av *rofylld*. Detta kan bero på otrygghetskänslan som buskage kan medföra. Likaså inverkar skräp, ogräs och dålig skötsel negativt på upplevelsen av rofylldhet och trygghet. En park av busktyp kan också ge minskad upplevelse av karaktärerna *natur* och *artrik*. För karaktären *rymd* verkar en strand, gärna i kombination med ett större natur- eller rekreationsområde, vara det optimala (Skärbäck & Grahn, 2012).

Upplevelsen av några de åtta parkkaraktärerna kan också påverkas starkt av parkens storlek. Detta gäller speciellt för *artrik*, *rofylld* och *rymd*. Dessa karaktärer kräver större ytor och är därför känsliga mot förtätning. I en tät stad kan därför tillgången till både grönområden och till parkkaraktärer minska (Grahn & Stigsdotter, 2010). Peschardt och Stigsdotter (2013) hävdar dock att eftersom dessa karaktärer har positiv inverkan på den mentala återhämtningen i små urbana parker verkar storleken trots allt inte ha så stor betydelse för användarnas upplevelser av karaktärerna. Detta, skriver de, kan tolkas som att parkkaraktärerna även kan anpassas till mindre miljöer och att därför även små parker kan erbjuda stadens invånare möjlighet till mental återhämtning.

Färgers påverkan på den psykiska hälsan

Färger kan ha betydelse för hur människor upplever en plats och för vilka känslor som uppkommer när de besöker platsen. Gröna, gula och röda färger väcker generellt fler positiva reaktioner än vad andra färger gör (Kaufman

& Lohr, 2004). Vidare kan varma färger, såsom röd, orange och gul, ha en aktiverande inverkan på människor. Starka och varma färger stimulerar och väcker hjärnan, särskilt om färgerna förekommer i kontrastrika mönster. Kalla färger, såsom blå, turkos och grön, betraktas å andra sidan som lugnande då aktiveringen i hjärnan minskar (Küller, 2005). Preferensen och färgernas effekt hänger dessutom ihop med både ålder (Kaufman & Lohr, 2004) och det psykiska tillståndet som personen befinner sig i (Küller, 2005). Det har till exempel visat sig att preferensen för gult minskar med åldern samtidigt som preferensen för grönt istället ökar (Kaufman & Lohr, 2004). Personer som redan känner sig i dålig psykisk form kan reagera negativt på varma och starka färger samt på för mycket mönster och kontraster. I dessa fall kan de varma färgernas aktiverande effekt leda till överstimulering och personerna blir stressade. Vid design kan man därför utnyttja färgers påverkan på människor. Kalla färgsättningar kan till exempel användas på platser där stimuleringen ska vara låg och man vill uppnå en lugnande effekt. Varma färger, å andra sidan, skulle kunna användas i miljöer som upplevs som monotona och understimulerande för att verka aktiverande (Küller, 2005).

När det kommer till kopplingen mellan färger och växter föredrar människor gröna och röda träd framför lila-aktiga och orange-bruna. Detta kan bero på att människor undermedvetet kopplar ihop färgen på trädet med sannolikheten att kunna överleva på platsen. En rik, grön färg indikerar en välmående och näringsrik växt och därmed också ett friskt och hållbart landskap. Ett gulaktigt bladverk indikerar istället det motsatta och förknippas med sjukdom och näringsbrist (Kaufman & Lohr, 2004).

Även färger på blommor kan ha betydelse. I en studie av Chang (2002) testades hur olika färger på rosor upplevs och påverkar människor. Fysiskt sett bidrog den röda rosen till spändhet

medan en vit ros var avslappnande. Känslomässigt däremot bidrog vita rosor, tillsammans med karmosinröda, till oro, trötthet och missnöje. Dock rapporterades också känslor av lugn och ro för den vita rosen. Röda och gula rosor bidrog till tillfredsställelse och aktivering. Rosor med färgerna orange, champagne och rosa bidrog till tillfredsställelse och avslappning (Chang, 2002).

DESIGNPRINCIPER

Utifrån litteraturstudien går det att finna vissa komponenter och karaktärer som har större betydelse än andra i utformningen av en pocket park med kvaliteter som kan gynna psykisk hälsa. Vissa av forskningsresultaten säger dock emot varandra och olika faktorer lyfts fram som viktiga. Detta har här tagits hänsyn till och komponenterna och karaktärerna presenterade nedan är en sammanställning över resultat som överensstämmer.

KOMPONENTER



TRÄD

Träd är en viktig komponent för mental återhämtning och går att koppla till flera positiva effekter för den psykiska hälsan. De ska gärna ha en stor, vid krona.



GRÄS

Mycket gräs i en park är positivt för den psykiska hälsan. Dock är det inte specificerat vilken typ av gräsyta (till exempel klippt gräsmatta, vildvuxet gräs eller prydnadsgräs) som anses vara bra.



BUSKAR

Buskar har av många ansetts som en betydelsefull komponent. Dock är det viktigt att buskarna inte tar över parkens karaktär. En park av busktyp kan på grund av upplevd otrygghet ge en minskad känsla av rofylldhet.



VATTEN

Vatten är ett element starkt förknippat med mental återhämtning, till exempel lockar vatten till *fascination*. Ljudet av porlande vatten kan dessutom maskera oönskade ljud från omgivningen, såsom biltrafik.



VÄXTER OCH BLOMMOR

Mycket växter och blommor kan ge positiva effekter på den psykiska hälsan. Till exempel kan växter och blommor bidra till *fascination*.



OMGÄRDAD PLATS

En omgärdad plats är viktigt för den upplevda tryggheten samt för att skapa en känsla av att befinna sig i en annan värld. Detta påverkar människors förmåga att koppla av.



SITTPLATSER

Sittplatser är viktiga i alla parker. De bör dels vara placerade på ett sätt som främjar möten med andra människor och dels på ett sätt som ger möjlighet att sitta ensam, gärna där man kan ha utsikt utan att själv bli sedd.

PARKKARAKTÄRER



ROFYLLD

Platsen ska vara lugn och stilla för att fungera väl till vilosamma aktiviteter som gynnar den mentala återhämtningen. I en park som innehåller karaktären rofylld kan man finna kopplingar till alla ARTs viktiga faktorer för restorativa miljöer.



NATUR

I en pocket park med restorativa kvaliteter bör det finnas mycket växter, där kombinationerna och designen ska inge en naturlig känsla och gärna en känsla av mystik. Karaktären är en av de mest uppskattade av stressade personer.



SKYDD

En skyddad och omgärdad plats är viktig för att besökaren i trygghet ska kunna koppla av och appropriera platsen på sitt eget sätt.



ARTRIK

Med en stor artrikedom, både för djur och växter, kan man finna många fördelar för den psykiska hälsan. Bland annat förknippas karaktären *artrik* med aktiviteter för vila, *omfattning* och *fascination*.



KULTUR

Kultur kan kopplas till aktiviteter med vila samt till *omfattning*, *att komma bort* och *fascination*. I parken får det därför gärna finnas kulturella och historiska inslag, träd och växter samt statyer eller fontäner.

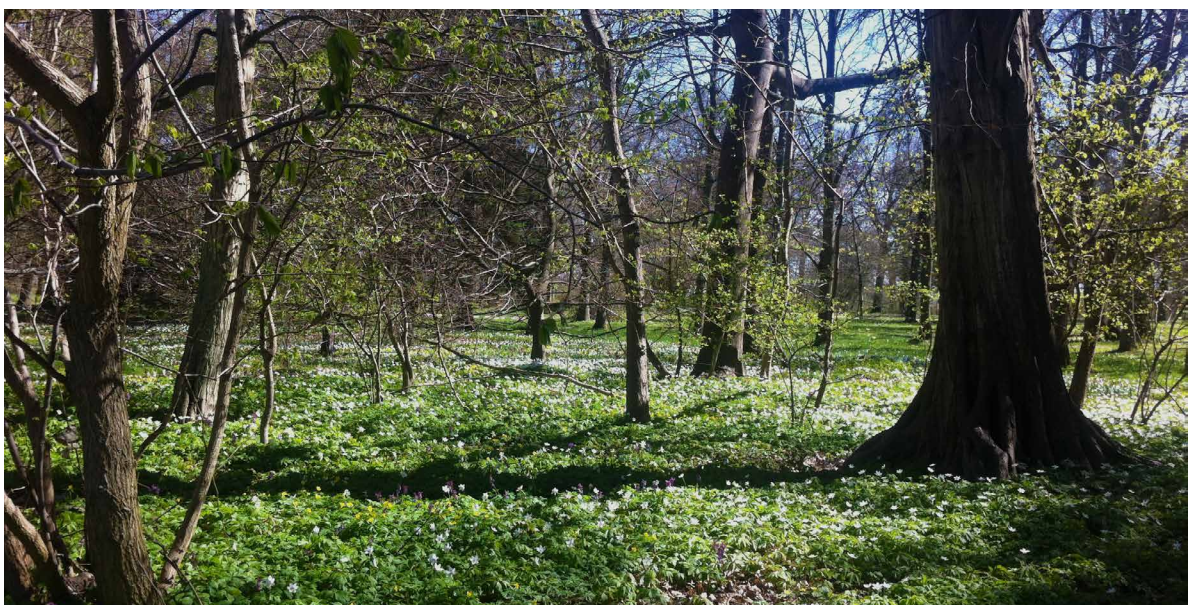


Fig. 3. I Alnarpsparken, Alnarp, återfinns många parkkaraktärer, bland annat *artrik* och *natur*.

FÄRGER

I en pocket park kan det vara bra med olika rum med olika slags färger för att besökaren ska kunna hitta en plats som passar just dennes behov.



VARMA FÄRGER

Bör användas på platser med syftet att pigga upp och aktivera.



KALLA FÄRGER

Bör användas i sammanhang där lugn önskas.



BLADVERK

Bladverket på växterna bör vara grönt eller rödaktigt. Lila-aktiga och orange-bruna färger bör undvikas.



BLOMMOR

Orange, champagne och rosa tycks vara färger att föredra i en restorativ park då de förknippas med tillfredställelse och avslappning.

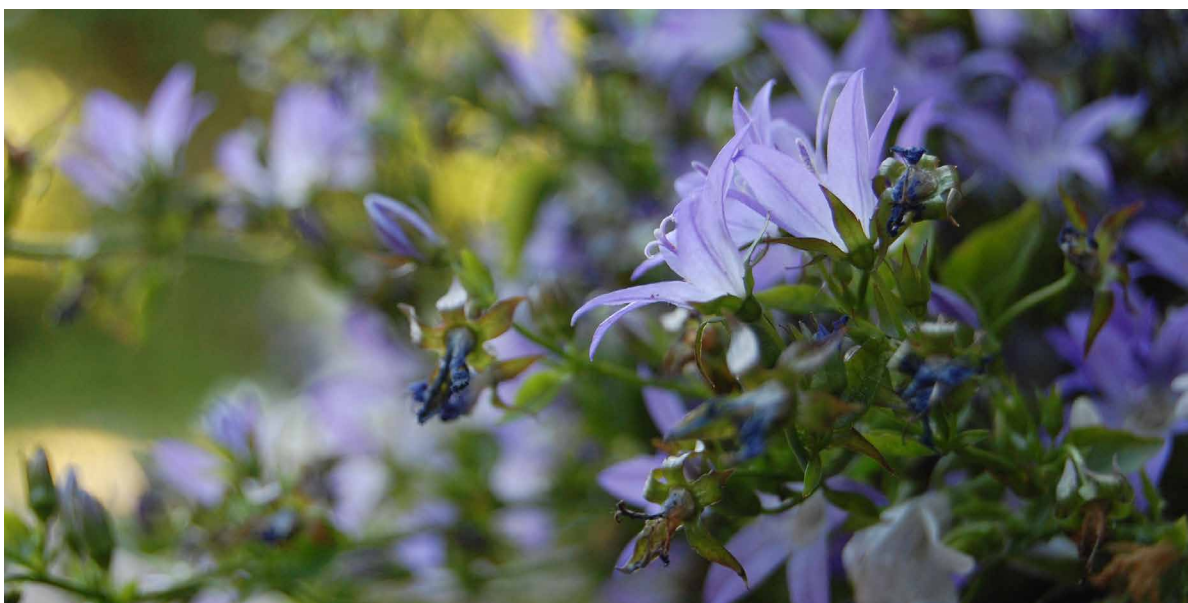


Fig. 4. Kalla färger har en lugnande effekt.

POTENTIELLA PLATSER FÖR POCKET PARKS I MALMÖ

Malmö benämns som ”Parkernas stad” men det finns fortfarande plats och behov för flera små parker. Här följer förslag på potentiella platser där pocket parks skulle kunna anläggas. Kriterier för de potentiella platserna är att de ska vara belägna i centrala Malmö på en plats där många människor passerar samt att platsen ska ha bostäder i det direkta närområdet (gärna inom 50 meter). Platsen får inte vara större än 2000 m² och ska inte användas som en park idag. Helst ska den inte heller konkurrera med andra funktioner såsom parkering, bebyggelse, med mera. Det kan till exempel vara en oanvänd gräsyta, en ödetomt eller något annat restområde.

De platser som hittats har bedömts utefter resultaten från litteraturstudien samt utifrån kriterierna för potentiella platser beskrivna ovan. Även individuella aspekter för den specifika platsen har tagits hänsyn till.

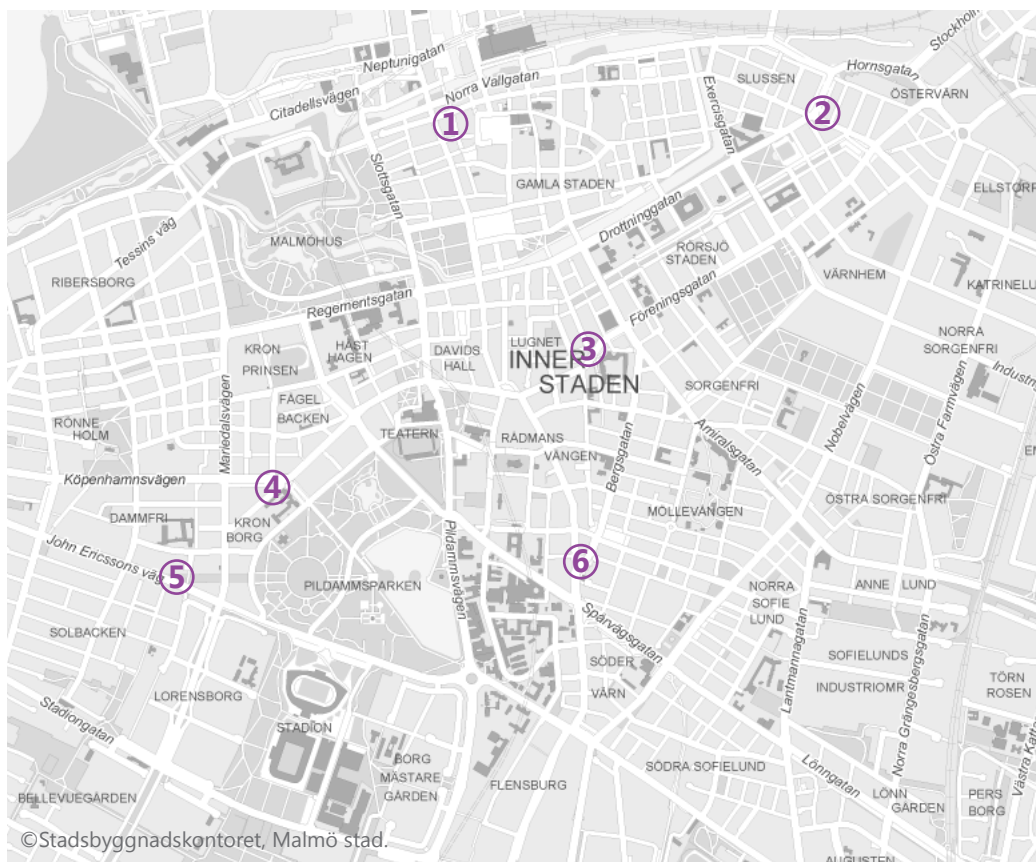


Fig. 5. Karta över Malmö som visar vart de olika platserna ligger.

Skala 1:40 000 ↑

1 ÖDETOMT MÄSTER JOHANSGATAN

Detta är en tidigare bebyggd tomt där huset som stod där nu är rivet. Platsen omges av två husväggar, en liten väg samt en hög mur. Marken består av sten, grus samt ogräs. Ytan är cirka 220 m² och är belägen nära Lilla torg. Trots det centrala läget är platsen lugn och tyst och de omkringliggande väggarna gör platsen skyddad med ett vindstilla läge. De omgivande husen medför dock också att mycket sol blockeras vilket gör att större delen av ödetomten ligger i skugga under dagen. Att platsen inte har någon funktion idag är positivt då detta innebär att någon funktion inte skulle gå förlorad vid anläggandet av en pocket park. Dock konkurrerar ytan med exploatering, då den återigen kan komma att bebyggas. Dessutom är det nära till Kungsparken, vilket är närmaste stora park.



Fig. 6.

2 KORSNING DROTTNINGGATAN-ÖSTRA FÖRSTADSGATAN

Ytan, på cirka 320 m² ligger intill en stor fyrvägs-korsning samt ett flervåningshus med verksamheter och bostäder. Här finns idag några träd, en gräsyta, en plattbelagd yta, cykelparkering, ett elskåp samt en reklampelare. Det är långt till närmaste stora park och det är mycket människor som rör sig i området, dock också mycket trafik vilket medför buller.

Platsen ligger kant i kant med stor väg, utan någon trottoar eller liknande emellan vilket kan vara negativt för en blivande pocket park, men läget, tillsammans med den begränsade storleken gör också att ytan inte lämpar sig för exploatering.



Fig. 7.

3 KAPTENSGATAN- FÖRENINGSGATAN

Platsen är en öppen hårdgjord yta som kantas av en cykelbana, ett flervåningshus med verksamheter och bostäder samt en större väg. En plantering bestående av buskar och träd avgränsar dock ytan ut mot vägen. Den potentiella platsen för en pocket park är cirka 500 m² och är centralt belägen med mycket människor i rörelse. Ytan används idag endast som passage men med det höga antalet människor som passerar är det risk att en eventuell park inte upplevs som lugn och stilla. Buller från den intilliggande vägen kan också vara störande. En uppvägande faktor som talar för att anlägga en pocket park är att det är långt till närmaste stora park.

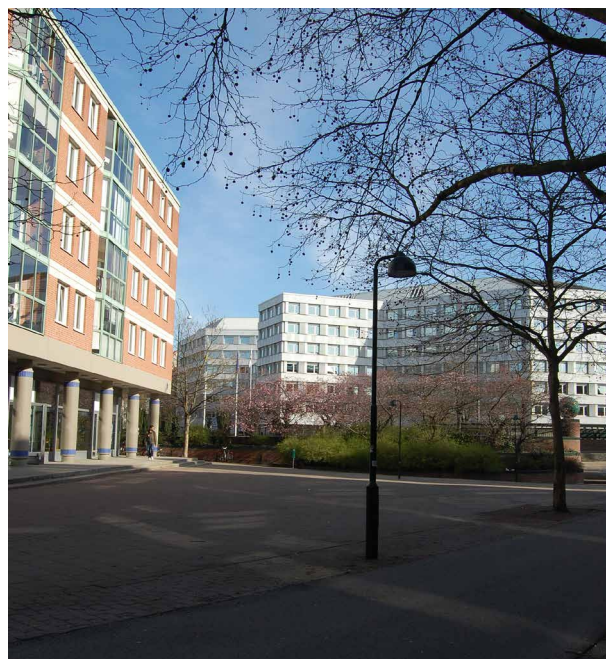


Fig. 8.

4 KORSNING KRONBORGSVÄGEN- KÖPENHAMNSVÄGEN

Detta är en gräsyta som ligger intill en trevägskorsning. Platsen är cirka 250 m² och består idag av klippt gräsmatta, två träd, några buskar och en reklampelare. Ytan har inget speciellt användningsområde idag och dess storlek och läge gör den inte lämplig för exploatering. Genom att göra om ytan till en pocket park skulle man därför kunna utnyttja platsen bättre än vad man gör idag. Dock är det mycket biltrafik i området under dagtid och dessutom ligger platsen endast cirka 150 meter från Pildammsparken, vilken är en stor park som innehåller många restaurativa kvaliteter. Att mycket folk rör sig i området under dagtid kan ses både som någonting positivt och negativt.



Fig. 9.

5 KIL JOHN ERICSSONS VÄG

Detta är en öppen, klippt gräsyta som närmast kantas av cykel- och gångvägar. Nära intill platsen ligger även bostadshus samt en bilväg med relativt mycket trafik. Ytan ligger på cirka 1250 m² och är en av få större ytor i centrala Malmö där en pocket park skulle kunna anläggas. Platsen har inget speciellt användningsområde idag men skulle ändå kunna ses som en gestaltad parkyta. Å andra sidan inbjuder inte platsen idag till vistelse.

Det är endast cirka 250 meter till närmaste stora park, Pildammsparken. Detta går dock att använda i gestaltningen av en pocket park då det går att skapa en siktlinje rakt in i Pildammsparken och på så sätt skapa en koppling och en illusion av att platsen är större än vad den egentligen är.



Fig. 10.

6 KORSNING BERGSGATAN-SÖDRA FÖRSTADSGATAN

Platsen är en torgyta på cirka 570 m². Den ligger intill en trevägskorsning och här finns några träd, buskar, bänkar och en staty. Markmaterialet består av hårda material. Platsen ligger relativt långt från närmaste stora park vilket kan ge ett behov av en pocket park i området. Dessutom är det mycket människor i rörelse runt omkring vilket tyder på att parken skulle bli välanvänd. Dock är det också mycket trafik som medför en del buller. Att platsen redan har en fungerande utformning och användning som torgyta kan tala för att det inte är den mest optimala platsen att göra om till en pocket park.



Fig. 11.

GESTALTNINGS- FÖRSLAG

Liksom det är beskrivet för varje enskild potentiell plats för en pocket park finns det både för- och nackdelar med platserna. Gemensamt är att alla har potential att bli fungerande pocket parks, om än mer eller mindre restaurativa.

I mitt gestaltungsförslag har jag valt att gå vidare med plats nummer fyra, korsningen Kronborgsvägen–Köpenhamnsvägen. Detta delvis för att det var denna plats som från början gav mig inspiration till att göra detta arbete men också för att det är en av de minsta platserna i studien. Jag tyckte det var spännande att undersöka hur liten en pocket park kan vara och om det går att göra en restaurativ plats på endast 250 m².

Här följer en djupare beskrivning av platsen samt mitt förslag på hur den skulle kunna utvecklas till en pocket park som främjar psykisk hälsa.



PLATSBESKRIVNING

PLATSEN IDAG

Den lilla ytan ligger i området Kronborg i Västra innerstaden, Malmö. I platsens närhet ligger det en del andra grönområden. Pildammsparken strax söder om platsen ligger endast cirka 150 meter bort och är en stor och populär park. Viktigt att komma ihåg är att den tilltänkta pocket park här inte ska konkurrera med den stora parken utan ska snarare vara ett komplement som ska tillföra en bättre grönstruktur i staden.

Idag består platsen endast av en gräsyta, två träd, buskar samt en reklampelare. Den ger

intrycket av att vara en plats som blev över mellan byggnader och vägar. Den har ingen självklar funktion eller användningsområde och den passeras utan att ha gjort något större intryck. Hela ytan består av grönska men denna bidrar inte till att platsen kan ge möjlighet till mental återhämtning. Istället känns platsen öppen, oskyddad och oanvändbar. I och med den öppna gräsmattan och bristen på skydd ut mot trafiken blir miljön ovälkomnande och en aning stressig. Det är ingen plats där man vill stanna upp och vila eller njuta av den grönska som finns.



Fig. 12. Bilden visar omkringliggande grönområden med en radie av 600 meter från den tilltänkta ytan för gestaltningsförslaget. 600 meter beskriver Schipperijn et al. (2010) som det avstånd då parkens dragningskraft minskar och besökaren istället går till en park som ligger närmare, även om denna är mycket mindre.



Fig. 13. Vy från platsens sydvästra hörn.



Fig. 14. Vy från platsens nordvästra hörn.



Fig. 15. Vy från sydöst som visar hela gräsytan.

Fig. 16. Vy över området omkring gräsyten.



NÄROMRÅDET

Det som finns i parkens närområde kan ha betydelse för hur parken kommer att användas. Inom det närmsta området för denna plats finns framför allt bostadshus i form av lägenheter, både med och utan gröna bostadsgårdar. Medelåldern är något högre här än i resten av Malmö och det är också en högre andel äldre människor boende i området. Här är 28% av befolkningen över 65 år medan det i hela Malmö stad endast är 17% (Malmö stad, 2008). Att det är en relativt stor andel äldre människor i området är positivt för den blivande pocket parken, då äldre människor är mer benägna att använda det närmaste grönområdet mer (Schipperijn et al., 2010).

Flera av bostadshusen kombineras med verksamheter i bottenplan. Detta kan innebära att förutom de boende i området kan också anställda i de olika verksamheterna vara möjliga

användare av en pocket park, till exempel genom besök på fikaraster.

Precis intill gräsytan ligger också en grundskola med årskurserna förskoleklass till årskurs nio (Bladins, 2014). För eleverna kan en pocket park i området innebära ett lugnare alternativ till den skolgård som redan finns.

Andra möjliga användare är personer som besöker den mataffär eller kyrka som ligger strax intill platsen. Dessa har möjlighet att stanna till i parken för en kort paus på väg hem.

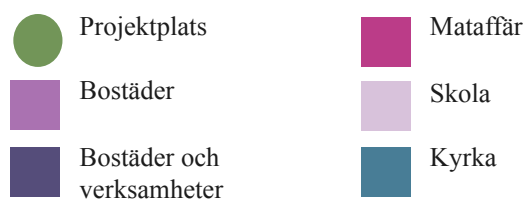


Fig. 17. Plan över olika funktioner i området. Skala 1:2000



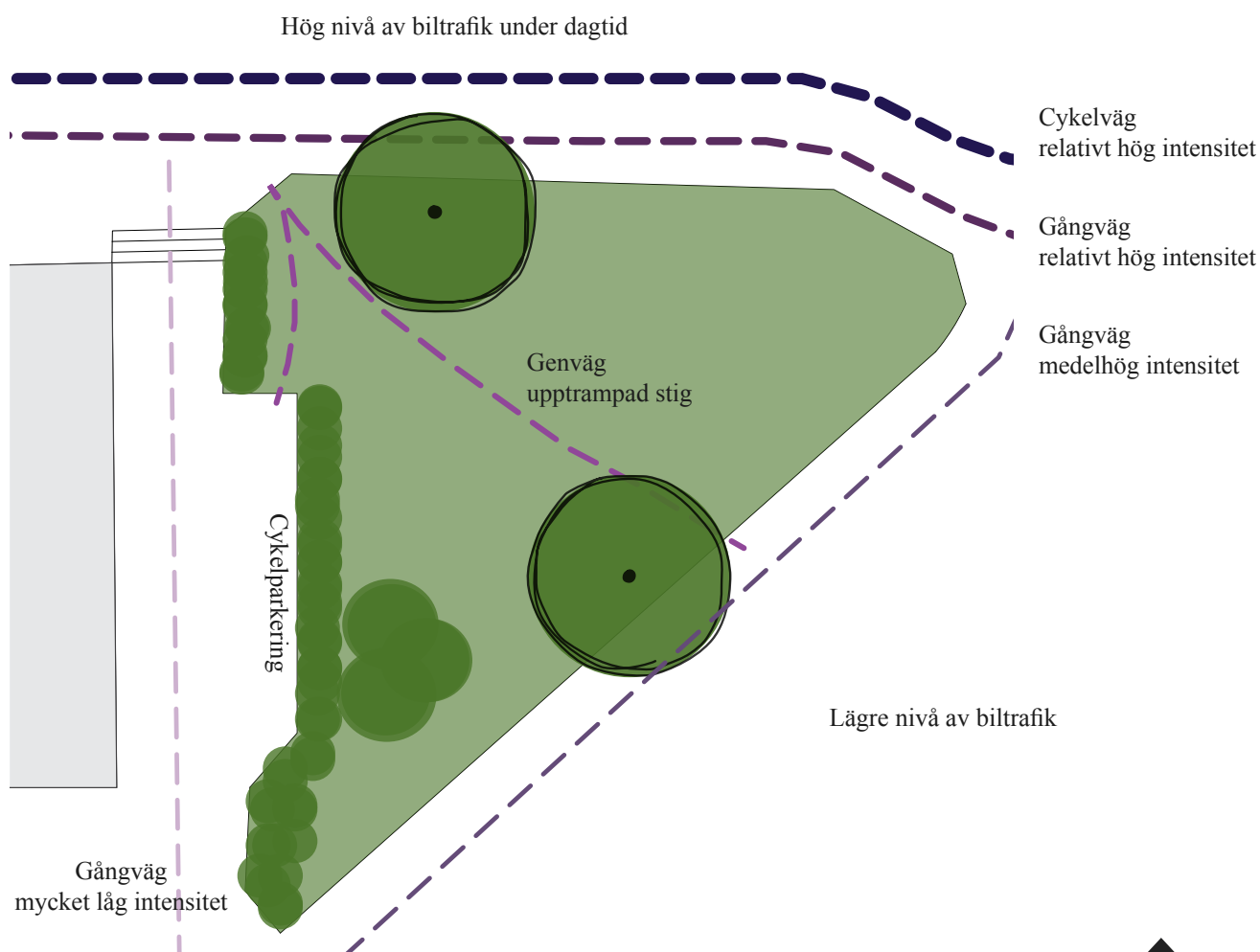
RÖRELSEMÖNSTER

Det finns olika nivåer och typer av rörelsemönster på och runt om platsen. Tvärs över gräsytan, samt i ena hörnet, finns upptrampade spår som uppkommit då det är många som genar över ytan. Närmast runt gräsytan löper gångvägar, därefter en cykelbana i norr samt två bilvägar som korsas öster om platsen. Mest trafik, både vad gäller gång, cykel och bil, är det norr om gräsytan. Till väster finns en liten gångväg, men denna används endast av ett begränsat antal personer, främst av de som har sin cykel parkerad här.

Rörelsen i området sker främst under dagtid, framför allt på morgonen och sen eftermiddag då många är på väg till arbete eller skola.



Fig. 18. Gräsytan används idag som genväg.



BULLERNIVÅ

Som ett resultat av biltrafiken i området uppkommer också en del buller. Liksom fig. 20 visar uppmäts en ljudvolym av 60-65 dBA för större delen av platsen för gestaltningsförslaget. Det rekommenderade maxvärdet för buller i ett tätortsbeläget rekreationsområde ligger på en medelljudnivå av 55 dBA för ett vardagsmedeldygn (Naturvårdsverket, 2013), vilket innebär att större delen av parken kommer att ha en högre ljudvolym än riktvärdet. Dock är denna ljudvolym inte konstant över dygnet. Buller framkommer främst under morgonen och sen eftermiddag då många åker till och från arbetet. Under kvällstid och helger är området relativt tyst.



Fig. 19. Mitt på dagen är det relativt lite biltrafik i området och därmed blir ljudnivån lägre.



Fig. 20. Plan över ljudnivån i området. Den inringade ytan utgör platsen för gestaltningsförslaget.

Skala 1:1000



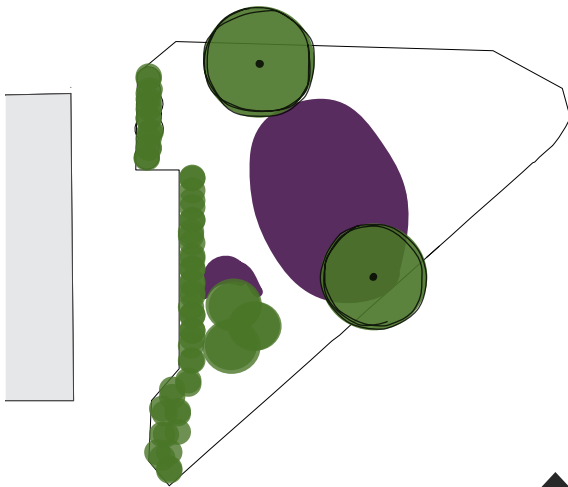
SOL OCH SKUGGA



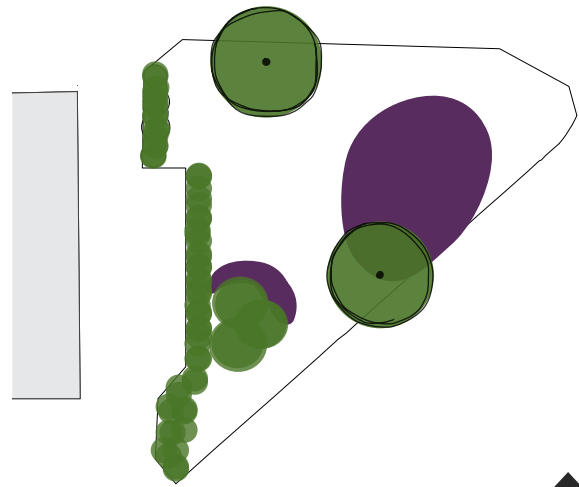
Fig. 21. Trädet på gräsyntans södra del skapar vandrande skugga under dagen.

I en park är det bra att besökaren har tillgång till sittplatser både i sol och i skugga. På platsen för gestaltungsförslaget vandrar skuggan över dagen vilket innebär att det under dagtid alltid är sol i någon del. Den skugga som finns kommer främst från trädet i den södra delen. Sen eftermiddag däremot skuggas hela gräsytan av den höga byggnaden intill. Framåt kvällen har solen tagit sig runt byggnaden och skiner över en liten yta i den östra delen.

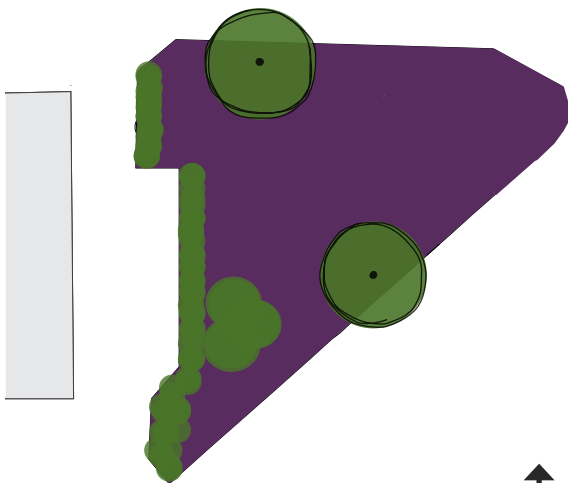
Hur sol och skugga rör sig varierar under året. Det som står beskrivet för platsen här är studerat under början av maj.



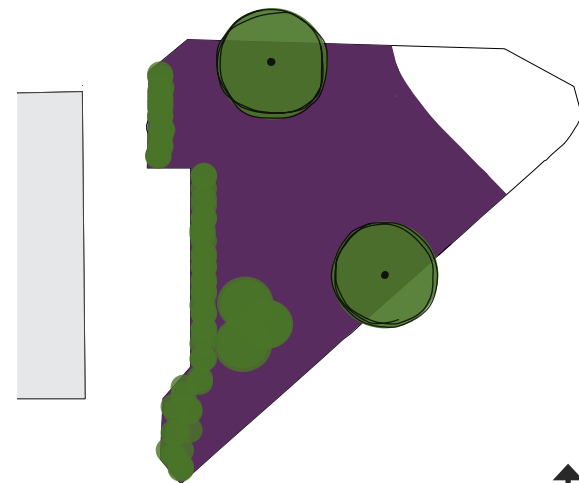
Ungefärlig skugga morgon - förmiddag.



Ungefärlig skugga middag - tidig eftermiddag.



Ungefärlig skugga sen eftermiddag.



Ungefärlig skugga kväll.



KONCEPT

DEN GRÖNA GLÄNTAN I STADEN

Som kontrast till hur platsen är idag ska den nya parken kännas välkomnande, skyddad och lugn. Det ska vara en grön plats som uppmuntrar till att stanna upp och kanske slå sig ner en stund. Rörelsen i området är viktig för att parken inte ska kännas ödslig och otrygg. Dock kan det också medföra en ökad ljudvolym och att stress upplevs på platsen. För att förhindra detta är det viktigt att i utformningen skärma av ut mot vägarna.

Konceptet för mitt gestaltungsförslag är *Den gröna gläntan i staden*. Parken ska fungera som ett andningsrum där man kan finna en plats att vila i lugn och ro. Utformningen ska vara naturlig och öppen men med en tydlig avgränsning ut med kanterna, liksom i en glänta i skogen. Jag har tagit inspiration från olika bilder, alla med natur, fascination och mystik som gemensamma nämnare. Dessa bilder förmedlar en känsla snarare än hur jag faktiskt vill att det ska se ut på platsen. De tre orden har jag sedan tagit med i designen av den nya parken.

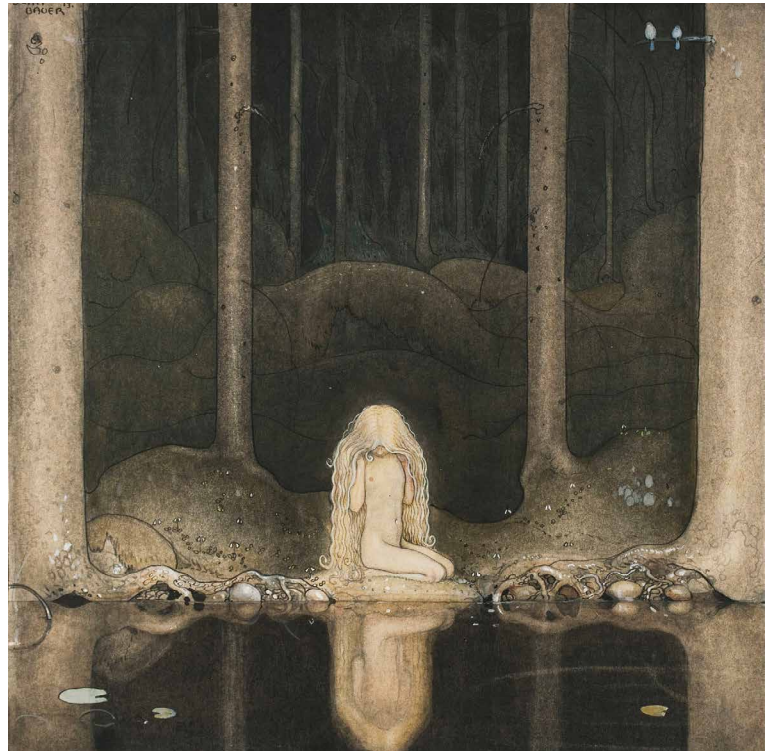


Fig. 22. "Ännu sitter Tuvstarr kvar och ser ner i vattnet", målning av John Bauer. Bilden utstrålar både lugn och mystik i en uråldrig storskog.

Natur

Fascination

Mystik

Bild saknas på grund av upphovsrättsliga skäl.
För tillgång till bild, se bildreferens.

Fig. 23. Bambi och hans vänner i en blomstrande glänta. Både blommor och fjärilar är object som kan fascinera.



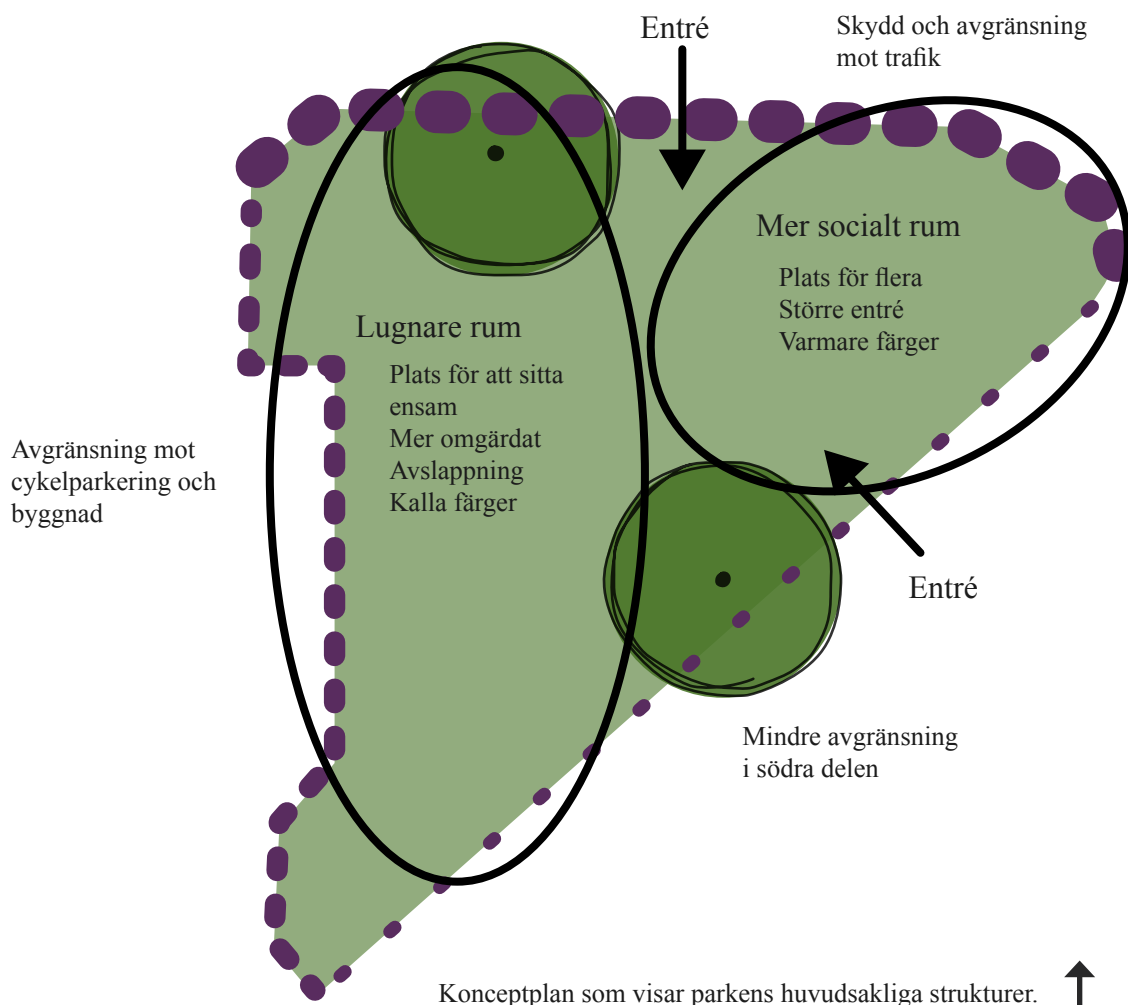
Fig. 24. En skog kan erbjuda avslappning i en mystik och fascinerande miljö.

FÖRSLAG

Förslaget är ett exempel på hur en pocket park med restorativa kvaliteter kan se ut. Nedan visas de övergripande strukturerna och idéerna för parken. Framför allt kommer det att vara en tydlig och stark avgränsning ut mot den större vägen i norr.

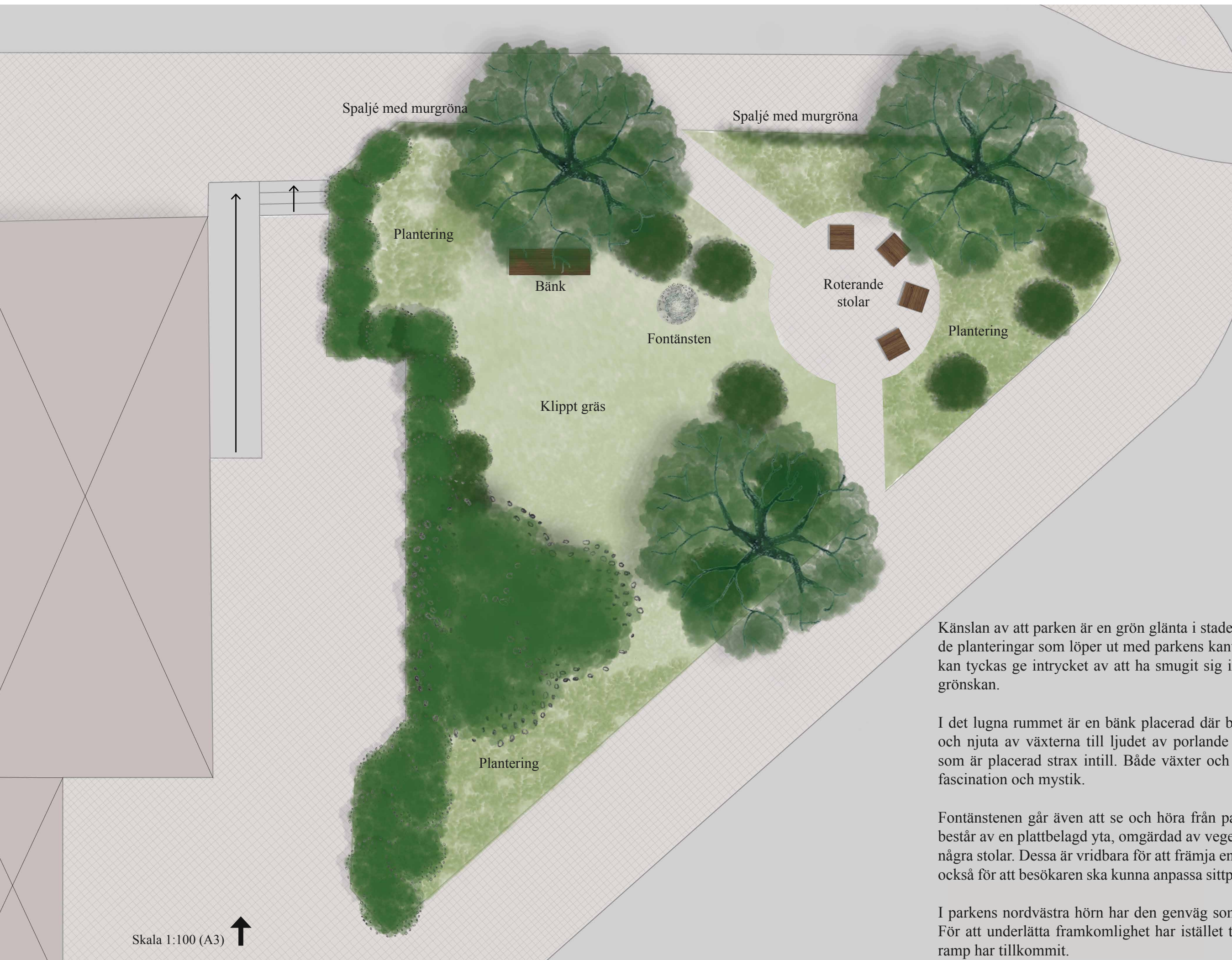
I övrigt består parken av två rum, ett där besökaren kan dra sig undan och sitta för sig själv och ett rum där det finns plats för fler personer samtidigt. Båda rummen kommer dock ha orden natur, fascination och mystik som gemensam nämnare.

På följande sidor kommer förslaget att presenteras mer ingående. Förslaget presenteras med en illustrationsplan, sektioner och med hjälp av visualiseringar, en för varje årstid för att visa hur parken ser ut och vilka kvaliteter som finns där året om. Till förslaget finns inte någon utförlig växtplan. Istället ger jag endast exempel på växter för att ge en uppfattning om hur det kan se ut i parken och vilka variationer som finns under året.



GESTALTNING

DEN GRÖNA GLÄNTAN I STADEN



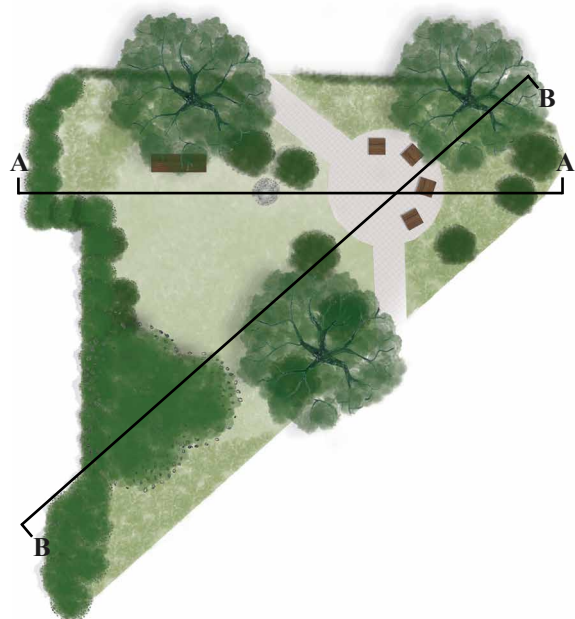
Känslan av att parken är en grön glänta i staden återfinns främst tack vare de planteringar som löper ut med parkens kanter. Den gångväg som finns kan tyckas ge intrycket av att ha smugit sig in och lagt sig vilande över grönskan.

I det lugna rummet är en bänk placerad där besökaren kan sitta och vila och njuta av växterna till ljudet av porlande vatten från den fontänen som är placerad strax intill. Både växter och fontänen kan bidra till fascination och mystik.

Fontänen går även att se och höra från parkens andra rum. Rummet består av en plattbelagd yta, omgärdad av vegetation. I detta rum återfinns några stolar. Dessa är vridbara för att främja en lite mer social känsla, men också för att besökaren ska kunna anpassa sittplatsen utefter hur solen står.

I parkens nordvästra hörn har den genväg som tidigare fanns tagits bort. För att underlätta framkomlighet har istället trappan smalnats av och en ramp har tillkommit.

PARKEN I SEKTION



Sektion över parkens norra del. Här ser man de två olika rummen med fontänstenen emellan. I bakgrunden syns den spalje med murgröna som används för att skärma av ut mot vägen.



Sektion A-A Skala 1:100 (A3)



Sektion B-B Skala 1:100 (A3)

Sektion över parkens södra del. Också här syns de två olika rummen, med de vridbara stolarna till vänster i sektionen. Östra delen av parken är mer öppen, medan den västra är mer omsluten.

VÄXTEXEMPEL



Fig. 25
Delphinium
'Black knight'
Trädgårdsrid-
darsporre
Blommar juni
- aug



Fig. 26
Digitalis
purpurea
Fingerborgs-
blomma
Blommar juni
- juli



Fig. 27
Digitalis
grandiflora
Gul finger-
borgsblomma
Blommar juli
- aug



Fig. 28
Digitalis
obscura
Buskfinger-
borgsblomma
Blommar juli -
sept



Fig. 29
Fritillaria
pallidiflora
Blek klocklilja
Blommar april
- maj



Fig. 30
Helleborus x hybridus (lila färger)
Hybridjulros
Blommar feb - april



Fig. 31
Crocus speciosus
Höstkrokus
Blommar sept - okt



Fig. 32
Crocus vernus
Vårkrokus
Blommar mars - april



Fig. 33
Convallaria majalis
Liljekonvalj
Blommar maj - juni



Fig. 34
Alchemilla alpina
Fjällkåpa
Blommar juni - juli



Fig. 35
Dryopteris filix-mas
Träjon



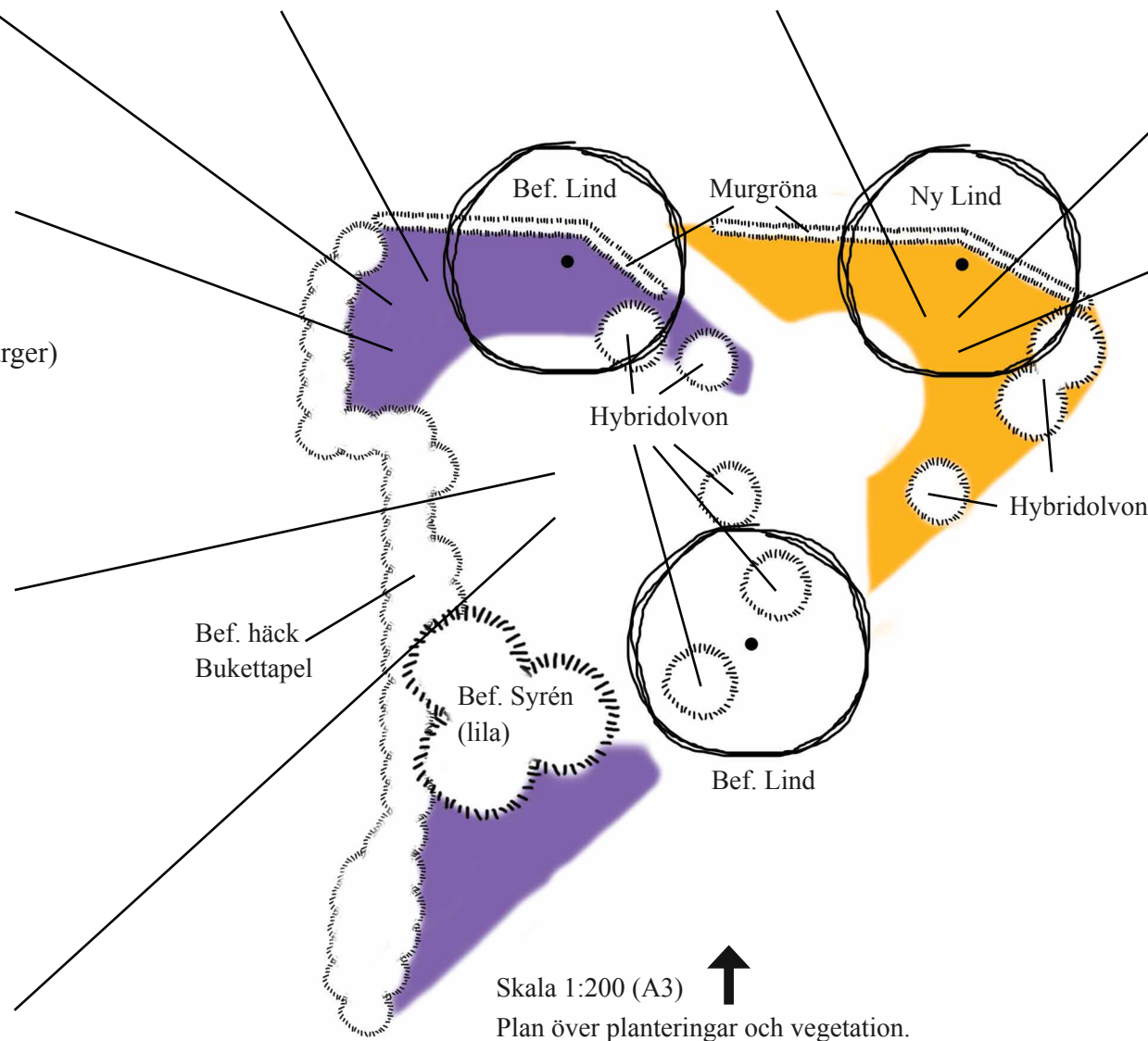
Fig. 36
Helleborus cyclophyllus
Stor doftjulros
Blommar feb - mars



Fig. 37
Nectaroscordium siculum
Honungslök
Blommar maj - juni



Fig. 38
Anemone x hybrida
Stor höstanemon
Blommar aug - sept



De växter som presenteras här är exempel på växter till parkens planteringar. De är valda utefter karaktär samt efter vad designprinciperna säger om färg och mönster. Förändringar kan ske utefter särskilda krav på jordmån, fuktzon, med mera.

Tanken är att växterna ska bidra till den naturlika känslan och förstärka illusionen av en skogsglänta. De är också här för att fascinera besökaren och ge grönska större delen av året.

Många av växterna förekommer i hela parken, medan vissa bara finns i de specifika rummen. Efterom kalla färger förknippas med lugn och avslappning återfinns dessa i det västra rummet. Varma färger däremot verkar aktiverande och finns därför i det östra rummet.

SOMMIAR



HÖST



WINTER



VÅR



DISKUSSION

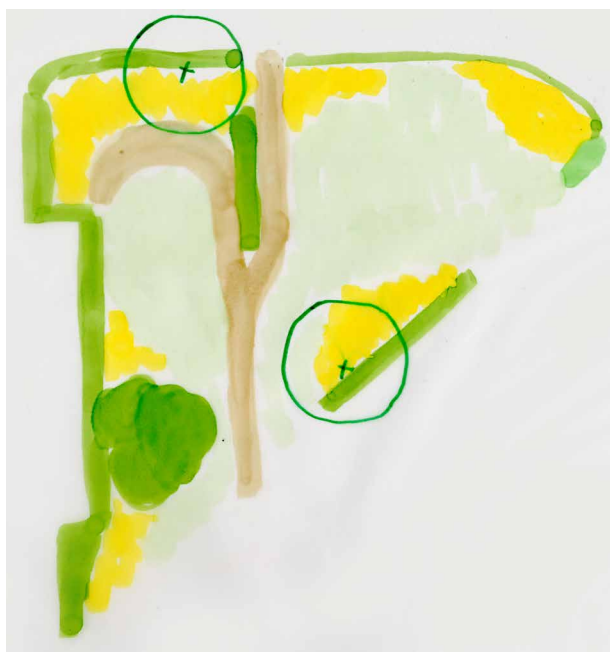


SKISSPROCESSEN

Skissprocessen började med parkens rörelsemönster. För att ta fram ett bra rörelsemönster studerade jag på hur människor rör sig över platsen idag. I och med dagens utformning av platsen finns det möjlighet att i princip röra sig hur man vill. Den upptrampade stig som nu finns där har därför uppkommit då detta är det smidagaste sättet att röra sig över platsen. Jag försökte ta fasta på detta mönster, men testade också lösningar på nya dragningar av en genväg samt olika lösningar på att inte ha en genomgående genväg överhuvudtaget. Detta för att se om det fanns några bättre alternativ till den väg som går där idag. Att ha en väg som går där stigen finns idag visade sig dock vara lite problematiskt. Dels blev det en väldigt skarp gräns rakt genom den lilla parken och dels var det svårt att få till en plats där besökaren kan sitta avskilt i lugn och ro. Därför blev det tillslut

en variant med en ny sträckning av någon slags genväg, trots att jag egentligen ville behålla det naturliga rörelsemönstret.

En viktig del av utformningen enligt designprinciperna är att platsen ska vara omgärdad och kännas trygg. Jag vill med mitt förslag att parken blir som en paus i staden, en grön liten oas som invånarna kan besöka för mental återhämtning och där de gärna kan känna att de mentalt har förflyttat sig in i en annan värld. Jag skissade därför mycket på hur man kan avgränsa platsen och skapa denna känsla utan att det blir en alltför omsluten miljö som inte upplevs välkomnande. Problem uppstod framför allt i parkens norra del, vilken är i mest behov av skydd ut mot omgivningen i och med att det är här trafiknivån är som högst. Jag testade både lösningar som innebar en helt tillstängd norrsida



En av de första skisserna. Här försökte jag skapa två tydliga rum, skilda från varandra. Skissförslaget saknar strukturen som bildas i en skogsglänta. Dessutom är parken för liten för att dela in på detta sätt. Framför allt det östra rummet blir litet och trångt, vilket skulle kunna leda till att rummet känns otryggt.



I denna skiss är de två rummen inte lika tydliga, parken har istället en mer öppen karaktär med avgränsningar ut mot kanterna. Här skulle det bli svårt för en besökare att kunna sitta ensam i lugn och ro utan att bli sedd och störas av andra besökare.

och lösningar med olika öppningar, som därmed också innebar en entré in till parken från detta håll. Jag kom dock fram till att parken kan uppfattas som tillstängd om det inte finns en enda öppning mot norr. Eftersom det dessutom är flest människor som rör sig på denna sida av parken är det också naturligt att ha en entré här. Med detta finns både för- och nackdelar. Fördelen är att platsen kan upplevas tryggare i och med en öppning ut mot norr. Hade det varit helt tillstängt finns risken att parken hade känts otrygg att vistas i. Nackdelen med att ha öppningar är dock att trafiken blir mer påtaglig och att parken då inte upplevs lika lugn och stilla. Jag har dock försökt avskärma så gott det går för att besökarna inte ska påverkas alltför mycket av entrén, samtidigt som de ska ha möjlighet att se ut för att inte riskera den upplevda tryggheten.



Detta skissförslag har naturliga former med en slingrande gångväg och oregelbundna planteringar. Gångvägen har en separerande verkan, vilket i detta fall gör parken lite för uppdelad. Gångvägens sträckning är inte heller logisk i förhållande hur besökare antagligen kommer att röra sig på platsen.

Med för stor avskärmning av parken finns det en risk att platsen kan kännas privat och att den kanske kan uppfattas som en bostadsgård till den byggnad som ligger intill. Det kan vara lite problematiskt att få parken att kännas offentlig samtidigt som den ska vara lugn och skyddad. Med entréernas placering ut mot gatorna och inte in mot det intilliggande huset blir dock den offentliga känslan större. Genom att dessutom använda samma markplattor som utanför parken är förhoppningen att besökaren ska ledas in i parken utan att oroas för om den är privat.

Tidigt i skissprocessen försökte jag definiera två rum, ett där besökaren kan sitta ensam i avskildhet och ett där det finns plats för flera besökare samtidigt. Att ha ett rum där några stycken personer kan sitta tillsammans kändes som en viktig del av parken. Ofta går flera personer tillsammans till en plats och därför borde det finnas en möjlighet för dessa personer att kunna sitta tillsammans i parken utan att det medför att möjligheten att sitta ensam försvinner för andra besökare. Att skapa två sådana rum visade sig vara ganska svårt i en mycket liten park, speciellt att få till en plats där besökaren kan sitta ensam, helst på ett sätt som gör det möjligt för besökaren att kunna se andra utan att själv bli sedd, och att samtidigt kombinera detta med ett bra rörelsemönster i parken.

För de skisser med störst potential har jag sedan gjort mycket enkla modeller i SketchUp för att gå vidare och testa hur dessa förslag kan upplevas i en uppbyggd miljö och inte bara i plan. Detta har hjälpt mig att få en bättre uppfattning av förslaget och därmed också hjälpt mig att gå vidare och ta beslut. Ett återkommande problem under hela skissprocessen är att jag har upplevt platsen större i plan än vad den känns i verkligheten. Detta kan bland annat bero på de byggnader och vägar som omger platsen, vilka skapar en helt annan känsla i verkligheten. Att testa idéerna i modeller i SketchUp har därför varit till stor hjälp i detta avseende.

POCKET PARKS OCH PSYKISK HÄLSA

POCKET PARKS BETYDELSE FÖR PSYKISK HÄLSA

Mitt syfte med det här arbetet har varit att undersöka vilken betydelse en pocket park kan ha för människors psykiska hälsa i en tät stadsmiljö. Den hållbara staden bör byggas tät (Ullstad, 2008) men samtidigt är det viktigt att invånarna har tillgång till grönområden där de kan återhämta sig mentalt (Grahns & Stigsdotter, 2003). Detta kan dock tyckas vara svårt att kombinera. Att städer satsar på pocket parks skulle kunna vara en lösning på detta problem. Pocket parks skulle då få en mycket viktig roll för människans psykiska hälsa, i och med att mer grönska blir tillgänglig för fler personer utan att det för den sakens skull innebär ett hinder för den täta staden. Liksom mina exempel på platser för pocket parks i Malmö visar så finns det en del platser i staden som inte konkurrerar med exploatering av byggnader. En tät stad behöver alltså inte innebära en brist på grönska.

Pocket parks kan ha flera olika fördelar för människans psykiska hälsa. Mikropauserna de kan bidra med i staden kan vara viktiga i invånarnas liv. Tidsbrist har ansetts som en vanlig orsak till att inte besöka grönområden (Grahns & Stigsdotter, 2003) och finns det då en park i närheten är chansen större att fler personer kommer ut i gröna miljöer, om än så bara i korta stunder. Grönska kan ge positiva effekter redan efter mycket kort tid (Ottosson & Grahns 2005), vilket är ett argument för att även små pocket parks, där besökaren kanske inte spenderar så lång tid, kan fungera väl för mental återhämtning.

I jämförelse med en stor park finns risken att en pocket park kan anses obetydlig, då en pocket park till exempel inte är tillräckligt stor för att motionera i, en aktivitet som lockar många parkbesökare (Stigsdotter et al., 2010). Tanken är dock inte att pocket parks ska ersät-

ta de stora parkerna. De kan istället ses som ett komplement för att göra staden grönnare på platser där en stor park inte är möjlig att anlägga. Genom att göra om små restutrymmen till grönskande pocket parks kan ett nätverk av parker skapas i staden. På så sätt bildas också nya gröonstråk. Kanske kan dessa gröonstråk bli nya trevliga löpspår som medför att fler invånare ger sig ut i grönskan. Eftersom motion kan vara en viktig anledning till att någon tar sig ut i gröna miljöer kan detta bli betydande även ur ett psykologiskt perspektiv.

Med flera pocket parks i staden uppstår dessutom möjligheten att skapa många olika gröna miljöer i invånarnas närområde, vilket i sin tur ger invånarna en möjlighet att välja att besöka den plats som passar dem bäst. Preferenserna för en restorativ park verkar nämligen skilja sig lite åt och därför är det bra med ett varierat utbud av parker och aktiviteter i ett område. Det går att skapa platser för olika önskemål och behov även inne i en stor park, problemet är bara, som tidigare nämnts, att det i de täta städerna kan vara svårt att finna platser för att anlägga nya större parker.

Med en befolkningsökning i städerna är det inte säkert att den yta tillgänglig grönska som finns idag kommer att räcka för att tillgodose hela stadens framtida invånare. Med nya pocket parks i den täta staden ökar stadens tillgängliga grönska så att den blir mer tillgänglig och räcker till alla.

FYSISKA FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR EN POCKET PARK MED VÄLGÖRANDE EFFEKTER FÖR PSYKISK HÄLSA

Trots att grönska har många fördelar för den psykiska hälsan finns det en del fysiska förutsättningar som kan vara till nackdel för en pocket park. Den kanske mest framträdande begränsningen med en pocket park är dess storlek. En liten storlek ger flera begränsningar både när det gäller utformning och vilka aktiviteter som går att utföra i parken. Överlag verkar det som att större parker har större möjlighet att ge positiva effekter på människors psykiska hälsa. Samtidigt verkar det också som att det är parkens utformning och innehåll som spelar störst roll. Med rätt design skulle därför en pocket park kunna fungera mycket bra för främjandet av den psykiska hälsan. Storleken behöver därför inte vara ett hinder för en restaurativ plats, utan får främst betydelse för valmöjligheten för vad besökaren vill göra på platsen. Det är därför möjligt att det skulle kunna bli en konflikt mellan en pocket park och ART-faktorn *kompabilitet*, men detta är inte något som endast berör små parker.

Med en större park i närheten finns det risk för att många väljer att besöka den istället för en liten pocket park, även om den lilla parken ligger närmre (Schipperijn et al., 2010). Detta kan innebära att den lilla parken blir tom. En tom park kan i sin tur lätt kännas otrygg vilket skulle kunna ge en negativ effekt på den psykiska hälsan. Dock skulle jag också vilja påstå att eventuell otrygghet i en pocket park snarare har att göra med vilket område den är placerad i och hur dess utformning ser ut. I och med att pocket parks är så små kan besökaren antagligen ganska snabbt få en bra uppfattning av vad som

sker i parken och om det finns någon anledning att känna otrygghet. Att parken inte är välbesökt behöver alltså inte leda till att det blir en otrygg plats. En mycket liten park kommer antagligen ofta vara tom och kanske mest användas som passage eller som en plats där besökaren tar kortare vilopausar. Detta innebär dock inte att pocket parks är onödiga. Även om de inte är lika välbesökta som större parker har de ett värde som små gröna lungor i staden som kan bidra till mental återhämtning.

Också buller är en aspekt som kan vara en nackdel för miljön i en liten park. Buller är dock inget specifikt problem enbart för pocket parks, utan gäller alla rekreationsområden. Buller hörs i hela staden, det är få plaster idag där det är helt tyst. I stora parker kan det emellertid vara lättare att förtränga bullret i och med att man kan ta sig längre bort från den störande källan. Liksom mina exempel på möjliga platser för pocket parks i Malmö visar så ligger de flesta restytorna intill vägar där trafiken också medför en ljudlig miljö. Jag anser dock ändå att buller (i måttliga mängder) inte är något hinder för att en pocket park ska vara till nytta för invånarna. Jag skulle snarare säga att en pocket park med måttlig nivå av buller är bättre än ingen park alls. Om man dessutom arbetar med att maskera ljud kan bullrets störande inverkan på den mentala återhämtningen minska (Nordh & Østby, 2013).

DESIGNPRINCIPER, GESTALTNINGSFÖRSLAGET OCH DESS MÖJLIGHET ATT FRÄMJA PSYKISK HÄLSA

Forskningen inom ämnet miljöpsykologi och över vad som är viktiga komponenter och karaktärer för en pocket park med restaurativa kvaliteter är inte alltid helt enkel att tyda. Ibland pekar forskningsresultat åt att någon viss komponent har goda förutsättningar för att främja den psykiska hälsan medan annan forskning talar för att samma komponent kan upplevas som direkt negativ för mental återhämtning. Genom att följa de designprinciper jag tillslut har tagit fram från litteraturen borde dock mitt gestaltungsförslag få goda förutsättningar för att främja besökarnas psykiska hälsa.

Eftersom vegetation av olika slag är en mycket framträdande och viktig del av designprinciperna blev det naturligt att ge gestaltungsförslaget en grönskande karaktär. Den begränsade storleken för parken gör det dock svårt att skapa en helt naturlig miljö på platsen. För att få känslan av att platsen är naturlig är en större yta nödvändig. Det går att fylla den lilla yta som finns tillgänglig med naturliga material i naturliga kombinationer, men om besökaren hela tiden påminns om världen utanför parken tror inte jag att den naturliga känslan i parken helt och hållet kan uppnås. Dock är frågan om denna känsla verkligen behöver uppnås för främjandet av den psykiska hälsan? Eftersom forskning av Groenewegen et al. (2006) har visat att också parkmiljöer inne i städer, vilka sällan är helt naturliga, kan ha restaurativa kvaliteter anser jag att det som främst har betydelse är att parken erbjuder vila i en miljö dominerad av vegetation.

Trots svårigheten att skapa en naturlig karaktär på en så pass liten yta blev ”natur” ett av

mina ledord för konceptet. Natur behöver dock inte syfta på en uråldrig storskog eller en grönskande ängsmark utan går också att koppla till de åtta parkkaraktärerna, där *natur* beskrivs som en plats vilken ger intryck av att vara utformad av naturen själv, med växter som ser ut att vara självsådda (Stoltz et al., 2012). *Natur* i denna bemärkelse skulle alltså kunna vara ett litet restområde i staden där växtligheten har härjat fritt i flera år, eller en park med vegetation i naturliga kombinationer där växterna är planterade av människan på ett sätt som ser naturligt ut. I beskrivningen av karaktären *natur* nämns också att platsen inger en känsla av *mystik* och *fascination* (Stoltz et al., 2012), vilket leder fram till de andra två ledorden för konceptet. I mitt gestaltungsförslag går dessa två främst att finna genom vegetationens förändring över året, det djur och insektsliv som växterna förhoppningsvis lockar till sig, samt genom fontänen med porlande av vatten. Detta är saker som enligt ART inte kräver riktad uppmärksamhet och som därför är bra för mental återhämtning (Kaplan, 1995).

Forskning har beskrivit parkkaraktären *social* som både bra och dålig för mental återhämtning, bland annat beroende på besökarens mentala tillstånd (Grahm & Stigsdotter, 2010; Peschardt & Stigsdotter, 2013). Eftersom *social* betraktas som sämre i vissa fall har jag valt att inte ha med parkkaraktären i mitt förslag. Dock ville jag inte helt ta bort möjligheten för människor att mötas i parken. De vridbara stolarna som är placerade i parkens ena rum är delvis till för att skapa denna möjlighet. Här finns det plats för besökare att sitta tillsammans i en liten grupp, alternativt vända sig bort från övriga besökare om man hellre vill vara mer för sig själv. Att det finns plats i parken för personer att umgås innebär dock inte att parken automatiskt får karaktären *social*. Det räcker inte att det finns vridbara stolar på platsen för att karaktären ska uppstå.

Självklart är den stora parken, Pildamsparken, som endast ligger ett kvarter bort en aspekt som kan påverka en ny pocket park i området negativt. Pocket parkens placering innebär dock att fler personer kan få en park i sin direkta närmiljö. Det blir därför mer lättillgängligt för bland annat äldre och personer med ont om tid att ta sig ut i grönskan, om än endast för korta vilopausar. Att parken är placerad i ett område med flera andra parker i närheten bidrar också till att skapa ett större grönstråk som kan binda ihop de olika grönområdena. I och med att det dessutom ligger en hel del bostäder och verksamhetslokaler som har utsikt över platsen kan en pocket park här bidra med små mikropausar när de boende och anställda ser ut genom fönstren över grönskan. Att det ligger en designad pocket park i området och inte bara ett restområde, som ibland kan kännas lite bortglömt, är dessutom positivt för den upplevda trivselen i området. Ett område som upplevs trivsamt har i sin tur positiva effekter för den mentala hälsan (Leslie & Cerin, 2008).

METODDISKUSSION

Min arbetsprocess har inte alltid varit helt spikrak, även om det i planeringen och upplägget av arbetet kan se annorlunda ut. I det stora hela kan man säga att jag började med att leta information om ämnet och sedan läsa in mig på den litteratur jag hittade. När jag blev mer insatt i ämnet satte jag mig framför datorn och började skriva, ibland parallellt med att leta efter och läsa ny fakta. Efter litteraturstudien fortsatte jag med gestaltungsförslaget ”på riktigt”, men i tankarna hade jag börjat redan långt tidigare. Under hela arbetets gång har jag alltid haft en anteckningsbok liggandes bredvid mig. Här har jag skrivit ner tankar och idéer som uppkommit under arbetets gång. Det är anteckningar både för gestaltungsförslaget och för upplägget av arbetet, men också tankar som kunde vara till nytta inför denna del, diskussionen. Också en hel del frågor och funderingar har skrivits ned, både till mig själv och frågor som jag ville ta upp med min handledare.

Vanligt förekommande under litteraturstudien var att tankarna vandrade iväg på det kommande gestaltungsförslaget, speciellt då jag studerade vad som bör finnas i en pocket park som gynnar psykisk hälsa. Dessa idéer och tankar antecknades och under hela arbetets gång har jag gått tillbaka för att se vad jag har skrivit. Ibland har anteckningarna varit avgörande för ett beslut, ibland har de hjälpt mig framåt och ibland har jag insett att det jag en gång skrev inte längre är aktuellt för mitt arbete. Många gånger har mina anteckningar gett motiveringar till varför jag har valt att göra på ett visst sätt och satt ord på någonting som jag glömt bort men ändå haft med mig undermedvetet.

Att jobba utefter begreppet ”research for design” (Frayling, 1993) har varit någonting nytt för mig. Litteraturstudien ledde till designprinciper som sedan implementerades

i mitt gestaltningsförslag. Detta sätt att arbeta har gjort det enkelt att gå från litteraturstudie vidare till gestaltningsförslaget. Det har gett tydliga ramar om vad som bör finnas i en pocket park vilket medfört att det gick relativt snabbt att arbeta fram ett koncept och vidare med det färdiga förslaget. Genom att följa designprinciperna har det inte funnits så mycket utrymme att sväva bort allt för långt i olika lösningar för platsen.

I mitt arbete har alltså både litteraturstudien och gestaltningsförslaget haft en viktig roll. Litteraturstudien var nödvändig för att jag skulle få fram den kunskap som krävdes inför att göra gestaltningsförslaget. Genom att göra gestaltningsförslaget har jag sedan kunnat testa det som jag kommit fram till från litteraturen och testa vad som fungerar att göra på en mycket liten yta. För arbetet har det därför varit nödvändigt med båda delarna. Att börja med litteraturstudien har av förklarliga skäl varit nödvändigt men att inte alltid hålla mig strikt till en del av arbetet i taget utan istället hoppa lite fram och tillbaka, främst i tankarna, tror jag har varit bra. Det gör att fler idéer kan få formas och ta plats och det ger dessutom mer tid till att bearbeta information och tankar.

Tidigt i arbetet var jag inne på att ta hjälp och inspiration från befintliga pocket parks inför mitt gestaltningsförslag. Detta valde jag att avstå från då jag dels insåg att arbetets tid inte räcker till för en djupare studie av befintliga pocket parks, och dels för att jag valt att avgränsa mig och göra en utformning som fokuserar på att främja psykisk hälsa. Att hitta befintliga pocket parks att studera som också främst är skapade för att främja psykisk hälsa hade varit svårt och tagit mycket tid.

Då många befintliga pocket parks oftast är betydligt större än den jag gör ett förslag för hade det dessutom inte varit tillräckligt givande att ta dessa som inspiration. Det hade

kunnat hjälpa mig att studera mycket små pocket parks, men att finna sådana parker hade kunnat bli mycket tidskrävande.

KÄLLKRITIK

I litteraturstudien har jag försökt hålla mig till forskning som är så nära svenska förhållanden som möjligt. Särskilt när det kommer till användning av parker och vad parkbesökare anger som viktiga komponenter och karaktärer. Jag tror nämligen att det kan finnas en risk att preferenser och användning kan variera med olika kulturer och för olika klimat. Forskningen om hur pocket parks påverkar den psykiska hälsan är dock fortfarande relativt knapphändig. Så vitt jag har hittat är det endast ett fåtal forskargrupper som har studerat detta. Dessutom är den forskning som finns endast över små parker men som är betydligt större än den som jag har gjort ett gestaltungsförslag för. Detta innebär att jag för mitt gestaltungsförslag och i mitt försök att finna ett svar på om en mycket liten park också kan ha restorativa värden många gånger har fått utgå från jämförelser mellan olika texter samt från mina egna tolkningar av informationen. Det som står beskrivet i litteraturstudien är endast forskning på större parker än den som jag har valt att göra ett gestaltungsförslag på.

I min litteraturstudie har överlag en bra variation av referenser och forskning använts, där den största delen av dem kommer från kvalitetsgranskade tidsskrifter vilket gör dem till trovärdiga källor. Dock finns det vissa namn som återkommer i många av publikationerna, vilket ibland har fått mig att fundera över resultaten. Jag tvivlar inte på att resultaten inte stämmer, däremot är det möjligt att det hade gått att få fram mer information genom en större variation av forskare, i och med nya infallsviklar och tankesätt. Dock är de forskare som förekommer i studierna mycket kunniga inom området.

SLUTSATSER

Genom detta arbete har jag kommit fram till att pocket parks skulle kunna vara en viktig del i den täta staden då de kan bidra med en bättre tillgänglighet till grönska och därmed också en bättre psykisk hälsa för invånarna. Jag har insett att de restorativa värdena går att ta tillvara på i en park med mycket liten yta, även om det finns en hel del begränsande förutsättningar för detta. Det som tycks ha störst betydelse för en pockets parks förmåga att främja den psykiska hälsan är dess design, där framför allt vegetation är ett viktigt inslag.

Dock finns det endast mycket lite forskning över hur pocket parks kan ha betydelse för den psykiska hälsan och det vore därför intressant att se mer om detta i framtiden. Det skulle framför allt behövas studier över hur liten en park egentligen kan vara för att den ska kunna ge positiva effekter på den psykiska hälsan och vad det är i en så pass liten park som gör att den psykiska hälsan kan främjas.

Det finns en hel del andra fokusområden som hade varit intressant att veta mer om när det gäller pocket parks. Hur de kan bidra till en ekologiskt hållbar stad är ett exempel, såsom genom dagvattenhantering, en bättre luftkvalitet, samt om de kan ha fördelar för den biologiska mångfalden. Andra exempel på intressanta fokusområden är om det kan finnas ekonomiska och sociala fördelar med pocket parks.

REFERENSER



TRYCKTA OCH ELEKTRONISKA REFERENSER

Barton J., Pretty J. (2010) What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science & Technology*, vol. 44, ss. 3947-3955. Online: <http://pubs.acs.org/doi/pdf/10.1021/es903183r> [2014-02-13]

van den Berg A.E., Hartig T., Staats H. (2007) Preference for nature in urbanized societies: Stress, restoration, and the pursuit of sustainability. *Journal of Social Issues*, vol. 63, ss. 79-96. Online: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1540-4560.2007.00497.x/pdf> [2014-02-04]

Björk J., Albin M., Grahn P., Jacobsson H., Ardö J., Wadbro J., Östergren P-O., Skärbäck E. (2008) Recreational values of the natural environment in relation to neighbourhood satisfaction, physical activity, obesity and wellbeing. *Journal of Epidemiology & Community Health*, vol. 62. Online: <http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordId=1052176&fileId=1056501> [2014-02-13]

Bladins. (2014) *Om Bladins skola* Online: <http://www.bladins.se/Svenska/BLADINS-Om-Oss.aspx> [2014-04-02]

Chang, C-Y. (2002) The effect of flower color on respondents' physical and psychological responses. I: *Interaction by design, Bringing people and plats together for health and well-being*. Red. Shoemaker C.A. Iowa: Iowa State Press. s. 253-260

Eurostat (2012) *Around 40% of the EU27 population live in urban regions and almost a quarter in rural regions*. Online: http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY_PUBLIC/1-30032012-BP/EN/1-30032012-BP-EN.PDF [2014-03-19]

Frayling C. (1993) Research in art and design. *Royal college of art research papers*. vol 1.

Fuller R.A., Irvine K.N., Devine P.W., Philip W.H., Gaston K.J. (2007) Psychological benefits of greenspace increase with biodiversity. *Biology Letters*, vol. 3, ss. 390-394. Online: <http://rsbl.royalsocietypublishing.org/content/3/4/390.full.pdf+html> [2014-02-04]

Grahn P. (2001) Naturens och trädgårdens betydelse för personer med utmattningsdepression. *Svensk Rehabilitering*, vol. 3, ss. 18-21.

Grahn, P. (2005) Om trädgårdsterapi och terapeutiska träd-gårdar. I: *Svensk miljöpsykologi*. Red. Johansson M. & Küller M. Lund: Studentlitteratur, s. 245-262

Grahn, P. (2010) Därför mår vi bra i natur och trädgård. I: *Trädgårdsterapi – Alnarpsmetoden, att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Red. Ottosson Å., Grahn P. Bokförlaget Bonnier Existens. s. 49-68

Grahn P., Stigsdotter U.A. (2003) Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, vol. 2, ss. 1-18. Online: http://ac.els-cdn.com/S1618866704700199/1-s2.0-S1618866704700199-main.pdf?_tid=bd67e64e-aab6-11e3-86d2-00000aabb0f6c&acdnat=1394718939_a17e537b-1caa407eb93930cb4d86d15b [2014-02-04]

Grahn P., Stigsdotter U.K. (2010) The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and Urban planning*, vol. 94, ss. 264-275. Online: http://ac.els-cdn.com/S016920460900231X/1-s2.0-S016920460900231X-main.pdf?_tid=e6921724-aabb-11e3-bd20-00000aabb35f&acdnat=1394721155_f2ae0b81f8f9a6f03c6fc285970074d3 [2014-02-04]

Groenewegen P.P., van den Berg A.E., de Vries S., Verheij R.A. (2006) Vitamin G: effects of green space on health, well-being, and social safety. *BMC Public Health*, vol. 6, Online: <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1471-2458-6-149.pdf> [2014-01-23]

Hartig T. (2005) Teorier om restaurativa miljöer – förr, nu och i framtiden. I: *Svensk miljöpsykologi*. Red. Johansson M. & Küller M. Lund: Studentlitteratur, s. 263-281

Hartig T., Evans G.W., Jamner L.D., Davis D.S., Gärling T. (2003) Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, vol. 23, ss. 109-123. Online: http://ac.els-cdn.com/S0272494402001093/1-s2.0-S0272494402001093-main.pdf?_tid=d7963d68-b038-11e3-b6f4-00000aacb35e&acdnat=1395324573_70b22db4e4f366417c177b0474b08685 [2014-01-23]

Jansson M., Persson A., Östman L. (2013) Hela staden - argument för en grönblå stadsbyggnad. *Stad & Land*. nr 183. Online: <http://www.movium.slu.se/system/files/news/9265/files/helastaden-1.pdf> [2014-08-15]

Kaplan R. (2001) The nature of the view from home psychological benefits. *Environment and Behavior*, vol. 33, ss. 507-542. Online: <http://eab.sagepub.com/content/33/4/507.full.pdf> [2014-02-04]

Kaplan R., Kaplan S., Ryan R. (1998) *With people in mind: design and management of everyday nature*. Washington D.C: Island press.

Kaplan S. (1995) The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*. vol. 15, ss. 169-182. Online: http://ac.els-cdn.com/0272494495900012/1-s2.0-0272494495900012-main.pdf?_tid=9fbe233c-b039-11e3-8df8-00000aacb362&acdnat=1395324909_12e31eeb0950c02c30811f06cbf193b0 [2014-02-04]

Kaufman A.J., Lohr V.I. (2004) Does plant color affect emotional and physiological responses to landscapes? *Acta Hort. (ISHS)* vol. 639, ss. 229-233 Online: <http://www.actahort.org/members/showpdf?session=16442> [2014-04-03]

Küller R. (2005) Icke-visuella effekter på människan av ljus och färg. I: *Svensk miljöpsykologi*. Red. Johansson M. & Küller M. Lund: Studentlitteratur, s. 85-100

Leslie E., Cerin E. (2008) Are perceptions of the local environment related to neighbourhood satisfaction and mental health in adults? *Preventive Medicine*, vol. 47, ss. 273-278. Online: http://ac.els-cdn.com/S0091743508000510/1-s2.0-S0091743508000510-main.pdf?_tid=61e425dc-aaaa-11e3-8fe7-00000aacb35d&acdnat=1394713631_c8cfabc1d5b795d7f7dcb7df45cab32d [2014-02-04]

Lottrup L., Grahn P., Stigsdotter U.K. (2013) Workplace greenery and perceived level of stress: Benefits of access to a green outdoor environment at the workplace. *Landscape and Urban Planning*, vol. 110, ss. 5-11. Online: http://ac.els-cdn.com/S0169204612002642/1-s2.0-S0169204612002642-main.pdf?_tid=fb8c5722-b03b-11e3-8527-00000aab0f02&acdnat=1395325922_bec8ad-9f93e1df2c3959c45e6ad3c8d1 [2014-01-22]

Malmö stad (2003) *Grönplan för Malmö 2003*. Malmö: Gatukontoret, Stadsbyggnadskontoret, Fritidsförvaltningen & Fastighetskontoret. Online: <http://www.malmo.se/download/18.2dbb3f40124debd1a728000395/1383643963454/Gronplan-for-Malmo-2003.pdf#search> [2014-03-17]

Malmö stad (2008) *Områdesfakta för Malmö 2008 – Kronborg*. Online: <http://www.malmo.se/download/18.41e3f877120389465948000372/1383648124184/026.Kronborg.pdf> [2014-04-02]

Malmöstad (2010) *Såförtätar vi Malmö! Dialog-pm 2010:2*. Malmö: Malmöstadsbyggnadskontor Online: <http://www.malmo.se/download/18.1c002f7b12a6486c372800012053/1383644433683/Fortatning-Dialog+PM.pdf> [2014-03-17]

Movium (1996) *Växtlighet har ringa effekt på buller*. Online: <http://www.movium.slu.se/vaxtlighet-har-ringa-effekt-pa-buller> [2014-05-13]

Naturvårdsverket (2013) *Riktvärden för buller från vägar och järnvägar*. Online: <http://www.naturvardsverket.se/Stod-i-miljoarbetet/Vagledning/Buller/Buller-fran-vagar-och-jarnvagar/> [2014-04-02]

Nordh H. (2012) Planer för folkhälsa – en landskapsarkitekts perspektiv. *Socialmedicinsk tidskrift*, vol. 89, ss. 261-267. Online: <http://www.socialmedicinsktidskrift.se/smt/index.php/smt/article/view/903/714> [2014-01-22]

Nordh H., Hartig T., Hägerhäll C.M., Fry G. (2009) Components of small urban parks that predict the possibility for restoration. *Urban Forestry & Urban Greening*, vol. 8, ss. 225-235. Online: http://ac.els-cdn.com/S1618866709000351/1-s2.0-S1618866709000351-main.pdf?_tid=9321351a-b03e-11e3-a0eb-00000aacb35f&acdnat=1395327035_2e7fabda5dd31acde205e97a9336e7a2 [2014-02-04]

Nordh H., Hägerhäll C., Holmqvist K. (2013) Tracking restorative components: Patterns in eye movements as a consequence of a restorative rating task. *Landscape Research*, vol. 38, ss. 101-116. Online: <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/01426397.2012.691468> [2014-02-04]

Nordh H., Østby K. (2013) Pocket parks for people – A study of park design and use. *Urban Forestry & Urban Greening*, vol. 12, ss. 12-17. Online: http://ac.els-cdn.com/S1618866712001173/1-s2.0-S1618866712001173-main.pdf?_tid=84f6e04a-b03c-11e3-a37d-00000aacb362&acdnat=1395326152_0db49a1a2954651b47679a5113965f16 [2014-01-27]

Ottosson J., Grahn P. (2005) A comparison of leisure time spent in a garden with leisure time spent indoors: On measures of restoration in residents in geriatric care. *Landscape Research*, vol. 30, ss. 23-55. Online: <http://dx.doi.org/10.1080/0142639042000324758> [2014-02-13]

Peschardt K.K., Schipperijn J., Stigsdotter U.K. (2012) Use of small public urban green spaces (SPUGS). *Urban Forestry & Urban Greening*, vol. 11 ss. 235-244. Online: http://ac.els-cdn.com/S1618866712000593/1-s2.0-S1618866712000593-main.pdf?_tid=88519a4c-b03b-11e3-9821-00000aabb0f27&acdnat=1395325728_608675d0ba93f67c68e16ae1e13cb0ab [2014-01-22]

Peschardt K.K., Stigsdotter U.K. (2013) Associations between park characteristics and perceived restorativeness of small public urban green spaces. *Landscape and Urban Planning*, vol. 112, ss. 26-39. Online: http://ac.els-cdn.com/S0169204612003519/1-s2.0-S0169204612003519-main.pdf?_tid=c3c0324e-aaac-11e3-9b83-00000aacb35e&acdnat=1394714654_107b5fe44ef999412ddb9d5ba74a0562 [2014-02-04]

Schipperijn J., Stigsdotter U.K., Randrup T.B., Troelsen J. (2010) Influences on the use of urban green space – A case study in Odense, Denmark. *Urban Forestry & Urban Greening*, vol. 9, ss. 25-32. Online: http://ac.els-cdn.com/S1618866709000624/1-s2.0-S1618866709000624-main.pdf?_tid=a20b78a8-aab0-11e3-a0f0-00000aab0f02&acdnat=1394716316_52bb2e922f3645c54733185fad1b6259 [2014-02-04]

Skärbäck E., Grahn P. (2012) *Grönska för kunskapande*. (Landskap Trädgård Jordbruk Rapportserie, 2012:9). Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet. Online: http://pub.epsilon.slu.se/8785/1/skarback_et_al_120501.pdf [2014-02-13]

Stigsdotter U.K., Ekholm O., Schipperijn J., Toftager M., Jørgensen F.K., Randrup T.B. (2010) Health promoting outdoor environments – Associations between green space, and health, health-related quality of life and stress based on a Danish national representative survey. *Scandinavian Journal of Public Health*, vol. 38, ss. 411-417. Online: <http://sjp.sagepub.com/content/38/4/411.full.pdf+html> [2014-02-04]

Stigsdotter U.K., Grahn P. (2011) Stressed individuals' preference for activities and environmental characteristics in green space. *Urban Forestry & Urban Greening*, vol. 10, ss. 295-304. Online: http://ac.els-cdn.com/S1618866711000598/1-s2.0-S1618866711000598-main.pdf?_tid=0452723c-b03d-11e3-a2bd-00000aab0f26&acdnat=1395326366_94069a24d6ec573c57d672c704e4920c [2014-01-27]

Stoltz J., Grahn P., Brundell K.F., Björk J., Skärbäck E. (2012) *Malmöbors upplevelse av fem utemiljökaraktärer*. (Landskap Trädgård Jordbruk Rapportserie, 2012:10). Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet. Online: http://pub.epsilon.slu.se/8787/1/stoltz_et_al_120502.pdf [2014-02-13]

Ullstad E. (2008) *Hållbar stadsutveckling, en politisk handbok från Sveriges Arkitekter*. Stockholm: Sveriges Arkitekter. Online: <http://www.arkitekt.se/s63480> [2014-03-17]

Ulrich, R. (1999) Effects of gardens on health outcomes: theory and research. I: *Healing gardens, therapeutic benefits and design recommendations*. Red. Cooper M., Cooper C. & Barnes M. New York. s. 27-86

Vårdguiden (2012) *Utmattningssyndrom*. Online: <http://www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Utmattningssyndrom/> [2014-03-19]

WHO *Mental health: a state of well-being*. Online: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/ [2014-03-19]

Åsberg M., Grape T., Krakau I., Nygren Å., Rodhe M., Wahlberg A., Währborg P. (2010) Stress som orsak till psykisk ohälsa. *Läkartidningen*, vol. 107, ss. 1307-1310 Online: http://ww2.lakartidningen.se/store/articlepdf/1/14349/lkt1019s1307_1310.pdf [2014-03-18]

BILDER

Alla visualiseringar, planer, sektioner och skisser är gjorda av författaren.

Fig. 1

Nicke L, 2005. Online: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tallriken.jpg> [2014-09-04]

Fig. 2

Foto av Emma Herloff Örngren

Fig. 3

Foto av Emma Herloff Örngren

Fig. 4

Foto av Emma Herloff Örngren

Fig. 5

Kartunderlag: Stadsbyggnadskontoret, Malmö stad. Online: http://xyz.malmo.se/rest/2.0/map-dev/index.html?&config=config_stadsatlas.js&env=prod [2014-09-02] Publicerad med tillstånd av Peter Ahlström. Materialet är bearbetat.

Fig. 6

Foto av Emma Herloff Örngren

Fig. 7

Foto av Emma Herloff Örngren

Fig. 8

Foto av Emma Herloff Örngren

Fig. 9

Foto av Emma Herloff Örngren

Fig. 10

Foto av Emma Herloff Örngren

Fig. 11

Foto av Emma Herloff Örngren

Fig. 12

Kartunderlag: Ortofoto från Lantmäteriet, © Lantmäteriet, i2012/901. Materialet är bearbetat.

Fig. 13

Foto av Emma Herloff Örngren

Fig. 14

Foto av Emma Herloff Örngren

Fig. 15

Foto av Emma Herloff Örngren

Fig. 16

Foto av Emma Herloff Örngren

Fig. 17

Kartunderlag: Ortofoto från Lantmäteriet, © Lantmäteriet, i2012/901. Materialet är bearbetat.

Fig. 18

Foto av Emma Herloff Örngren

Fig. 19

Foto av Emma Herloff Örngren

Fig. 20

Plan av Emma Herloff Örngren. Materialet är baserad på information från Malmö stad, (2012)
Online: <http://malmo.se/download/18.6e1be7ef13514d6cfcc800047650/1383643898184/Buller+fr%C3%A5n+v%C3%A4gtrafik-2011.pdf> [2014-04-02]

Fig. 21

Foto av Emma Herloff Örngren

Fig. 22

Målning "Ännu sitter Tuvstarr kvar och ser ner i vattnet" John Bauer, 1913. Ur "John Bauers sagovärld: det var en gång". (red. Lundeberg, 2001)

Fig. 23

Bild från Disney. Online: <http://www.fanpop.com/clubs/disney/images/11583894/title/bambi-wallpaper> [2014-04-03]

Fig. 24

Foto av Geralt, 2012. Online: <http://pixabay.com/sv/forest-dimma-tr%C3%A4d-glade-bach-66297/> [2014-09-02]

Fig. 25

Foto av Andy Mabbett, 2013. Online: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Delphinium_'Black_Knight'_02.JPG [2014-08-12]

Fig. 26

Foto av Jörg Hempel, 2007. Online: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Digitalis_purpurea_LC0082.jpg [2014-08-12]

Fig. 27

Foto av Florian Grossir, 2012. Online: [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Digitalis_grandiflora_\(massif_des_Vosges\).JPG](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Digitalis_grandiflora_(massif_des_Vosges).JPG) [2014-08-12]

Fig. 28

Foto av Ghislain118, 2009. Online: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Digitalis_obscura_1b.jpg [2014-08-12]

Fig. 29

Foto av James Steakley, 2012. Online: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fritillaria_pallidiflora.jpg [2014-08-12]

Fig. 30

Foto av Rasbak, 2004. Online: http://en.wikipedia.org/wiki/File:Lenteroos_rood_plant.jpg [2014-08-12]

Fig. 31

Foto av Meneerke Bloem, 2013. Online: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Crocus_speciosus_Artabir_clump_01.jpg [2014-08-12]

Fig. 32

Foto av Franz Xaver, 2009. Online: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Crocus_vernus_5.jpg [2014-08-12]

Fig. 33

Foto av H. Zell, 2009. Online: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Convallaria_majalis_0001.JPG [2014-08-12]

Fig. 34

Foto av Don Manfredo, 2008. Online: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Alchemilla_alpina_891.JPG [2014-08-12]

Fig. 35

Foto av JoJan, 2005. Online: http://en.wikipedia.org/wiki/File:Dryopteris_felix-mas.jpg [2014-08-12]

Fig. 36

Foto av Peter Billingham, 2010. Online: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Helleborus_cyclophyllus.jpg [2014-08-12]

Fig. 37

Foto av Edgeplot, 2008. Online: <https://www.flickr.com/photos/edgeplot/2539417439/> [2014-08-12]

Fig. 38

Foto av Digigalos, 2008. Online: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Anemone_x_hybrida_03.jpg [2014-08-12]



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

**Fakulteten för landskapsarkitektur,
trädgårds- och växtproduktionsvetenskap**